

**”Var inte hopplös, var hoppig!”**

**Hur man uppnår en timmes motion om dagen  
inom småbarnspedagogik**

En produktutveckling

Shkurte Kuka & Satu Lappalainen

Förnamn Efternamn

Examensarbete

Sociala område

2017

# INNEHÅLL

<b>1. INLEDNING</b>	<b>8</b>
1.1 Arbetslivsrelevans	10
1.2 Arbetsfördelning	11
1.3 Bakgrund	11
1.4 Syfte och frågeställning	12
<b>2. TEORETISK PERSPEKTIV</b>	<b>13</b>
2.1 Grunderna för planen för småbarnspedagogik	13
2.2 Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren	17
2.3 Dagens utmaningar	18
2.4 Planering och genomförande av verksamhet	19
2.5 Miljö, redskap och samarbete	20
2.5.1 Fysiska miljön och redskap	21
2.5.2 Samarbete	23
<b>3. TIDIGARE FORSKNING</b>	<b>25</b>
<b>5. SOCIALPEDAGOGIKEN</b>	<b>27</b>
5.1 Delaktighet och social inklusion	27
5.2 Fysisk aktivitet som delaktighetsfrämjande	30
5.3 Personalens och barnträdgårdslärarens roll	32
5.4 Barnperspektiv	35
5.5 Lek och rörelse	37
<b>6. MOTIONENS BETYDELSE</b>	<b>39</b>
6.2 Fysiska hälsan och utvecklingen	39
6.3 Motoriska utvecklingen	40
6.4 Psykiska utvecklingen	42
<b>7. METOD</b>	<b>44</b>
7.1 Produktutveckling som metodologisk ansats	44
7.2 Datainsamlingsmetod	45
7.2.1 Kvalitativ fokusgruppintervju	45
7.3 Intervjuguide	47

7.4 Etiska överväganden .....	48
<b>7. ANALYS AV RESULTAT .....</b>	<b>49</b>
8.1 Barnträdgårdslärares roll och personalens attityder .....	51
8.2 Daghemmets utrymme .....	52
8.3 Redskap .....	53
8.4 Rörelse som delaktighetsfrämjande .....	55
8.5 Föräldrarnas inverkan .....	56
8.6 Sammanfattning av resultaten.....	57
<b>8. TOLKNING AV RESULTAT OCH DISKUSSION .....</b>	<b>58</b>
9.2 Analys och tolkning i förhållande till teori .....	59
9.3 Diskussion .....	64
<b>KÄLLOR.....</b>	<b>68</b>
<b>BILAGA 1 INTERVJUGUIDE .....</b>	<b>71</b>
<b>BILAGA 2 INFORMATIONSBREV TILL PERSONALEN .....</b>	<b>72</b>

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram: Sociala området	
Identifikationsnummer:	
Författare: Shkurte Kuka och Satu Lappalainen	
Arbetets namn: "Var inte hopplös, var hoppig!" –Hur man uppnår en timmes motion om dagen inom småbarnspedagogik	
Handledare (Arcada): Bettina Brantberg-Ahlfors och Carina Kiukas	
Uppdragsgivare: Esbo svenska bildningstjänster	
<p>Vårt examensarbete behandlar den fysiska aktivitetens betydelse på daghem, samt hur de nationella motionsrekommendationerna inom småbarnspedagogisk verksamhet kan uppnås. Vi har studerat hur den fysiska aktiviteten hänger ihop med barns delaktighet samt hur den kan användas i delaktighetsfrämjande syfte. Vår studie fokuserar sig på fysisk aktivitet inomhus. Forskningsfrågorna för arbetet är: 1: uppnår man dagligen den rekommenderade mängden en timme fysisk aktivitet på daghem, 2: hur kan personalen stöda och uppmuntra barn till daglig fysisk aktivitet också inomhus och 3: hur påverkar personalens attityder och förhållningssätt barnens fysiska aktivitet. Det teoretiska perspektivet i arbetet är den fysiska aktivitetens och lekens betydelse ur ett socialpedagogiskt perspektiv, Grunderna för planen för småbarnspedagogik och den fysiska aktivitetens betydelse för barns helhetsmässiga välmående. Som datainsamlingsmetod användes fokusgruppintervju där fyra barnträdgårdslärare från olika enheter i Esbo ombads att diskutera om ämnet. Fem ämnen kunde identifieras som mest centrala: personalens roll och attityder, daghemmets utrymmen och redskap, föräldrarnas inverkan samt rörelse som delaktighetsfrämjande. Efter intervjun analyserades resultaten med en innehållsanalys. Resultaten påvisar att barns möjligheter till fysisk aktivitet påverkas mycket av personalens attityder och att pedagogiskt medvetet handlande möjliggör rörliga lekar och fysisk aktivitet under daghemsdagar. På basen av fokusgruppintervjun och den teoretiska delen har vi producerat en nätsida för daghemspersonalens användning. Målet med nätsidan är att underlätta för personalen att utföra mångsidiga rörelsestunder, motivera dem att hålla barnen aktiva samt att ta med rörelse i vardagen.</p>	
Nyckelord: fysisk aktivitet, småbarnspedagogik, lek, delaktighet, lärmiljö, inomhus-rörelse, fokusgruppintervju, produktutveckling	
Sidantal: 74	
Språk: Svenska	
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme: Social service	
Identification number:	
Author: Shkurte Kuka & Satu Lappalainen	
Title: Var inte hopplös, var hoppig! –Hur man uppnår en timmes motion om dagen inom småbarnspedagogik	
Supervisor (Arcada): Bettina Brantberg-Ahlfors	
Commissioned by: Esbo stad bildningstjänster	
<p>Our thesis discusses the importance of physical activity in day care, as well as how the national exercise recommendations in childcare education can be achieved. We have studied how the physical activity is linked to the child's participation and how it can be used for participation-promoting purposes. Our study focuses on physical activity indoors. The research questions for the thesis are: 1: Is the recommended amount of one hour physical activity achieved at day care centers, 2: How can the staff support and encourage children to daily physical activity also indoors, 3: How does the staff's attitude and approach affect the children's physical activity. The theoretical perspective of our thesis is the importance of physical activity and play from a social pedagogical perspective, the basics of the plan for childhood education and the importance of physical activity for the overall well-being of children. Data collection method was focus group interview where four kindergarten teachers from different units in Espoo were asked to discuss the topic. Five subjects could be identified as the most central: the role and attitudes of the staff, the spaces and tools of the day-care center, the influence of parents and the promotion of participation through physical activity. After the interview, the results were analyzed by a content analysis. The results show that children's opportunities for physical activity are greatly affected by the attitudes of the staff and that pedagogically conscious action encourages children to physical activity during day-care days. Based on the focus group interview and the theoretical perspective, we have produced a website for the day care staff's use. The purpose of our website is to facilitate the staff to perform versatile movement activities, motivate them to keep the children active, and to make everyday activities more physical active.</p>	

Keywords: Physical activity, Early childhood education, Play, Participation, Learning environment, Indoor movement, Focus group interview, Product development	
Number of pages: 74	
Language: Swedish	
Date of acceptance:	

## Figurer

Figur 1. Hur vår produkt är uppbyggd.....	9
Figur 2. Rörligare vardag (rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016).....	24
Figur 3. Barnets delaktighet ur Esbo stads svenska bildningstjänsters plan för vård, fostran och lärande 2016.....	28
Figur 4. Är alla förbud alltid nödvändiga (rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016). ....	35
Figur 5. Sammanfattning av vår resultat .....	50

## 1. INLEDNING

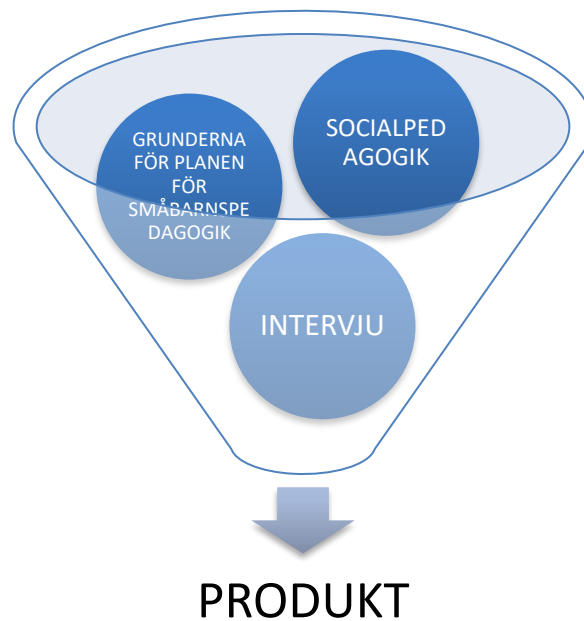
Vårt examensarbete behandlar den fysiska aktivitetens betydelse i daghemsåldern samt hur de nationella motionsrekommendationerna inom småbarnspedagogisk verksamhet kan uppnås. I vårt arbete kommer vi att fokusera på rörelse inomhus, barnträdgårdslärarens och personalens roll i rörelsefostran samt med vilka metoder man kan inspirera barn till mångsidig daglig rörelse. I dagens läge då allt yngre barn är omgivna av skärmar i olika former i sin vardag, blir den fysiska aktiveringens roll ännu viktigare. Enligt Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren (Undervisnings- och kulturministeriet 2016) är det bara 10-20% av barn under skolåldern som kommer upp till den mängd fysisk aktivitet som krävs för en normal tillväxt, utveckling och hälsa. Detta beror delvis på att TV, dator och andra skärmar spelar en större roll i barnens vardag än tidigare (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016). Därför anser vi att temat vi valt är aktuellt och viktigt att forska i, samt att försöka hitta nya, innovativa lösningar till.

Vårt arbete kommer att utmynna i en produktutveckling. Produkten kommer att basera sig på tre olika delar; socialpedagogiken, en intervju med daghemspersonal samt Grunderna för planen för småbarnspedagogik. Dessa delar kommer med andra ord att vara byggstenar för produkten vi kommer att utveckla. Produkten i sin tur kommer att vara en nätsida för personalens användning på daghem. Nätsidan kommer att bestå av en kort inledande teoridel om den fysiska aktivitetens vikt i daghemsåldern, en samling av hyperlänkar till olika nätsidor där man kan söka rörelseaktiviteter och lekar som motiverar barn till mångsidig fysisk aktivitet, och ett kommentarsfält där personalen kan dela med sig av idéer och erfarenheter gällande temat.

Nätsidan består av fem kategorier; "bakgrund och teori", "hemsidan", "rörelseaktiviteter", "diskussionsfält" och "om oss". De mest centrala kategorierna är "rörelseaktiviteter" och "diskussionsfält". Dessa två har en stark koppling till socialpedagogiken eftersom man kan bl.a. hitta delaktighetsfrämjande rörelseaktiviteter och personalen har möjlighet att dela med sig och samarbeta vilket ökar också personalens delaktighet. På



nätsidan har vi även kort teori om den fysiska aktiviteten, bakgrundsinformation och information om personerna bakom den.



*Figur 1. Hur vår produkt är uppbyggd*

Vi kommer att kontakta fyra olika daghem i Esbo för att sedan samla ihop fyra barnträdgårdslärare per daghem att delta i en fokusgruppintervju. Vi kommer att välja två större enheter och två mindre enheter för att kunna analysera om storleken på enheten påverkar hur dagens motionsrekommendationer förverkligas. Via en fokusgruppintervju önskar vi få möjlighet att kunna undersöka både sådant som upplevs som bra och fungerande för tillfället, men också sådant som upplevs som utmanande i syfte att nå till motionsrekommendationen.

Texten är i stort sett skriven ur två olika perspektiv. Den första delen kommer att vara skriven ur ett mer teoretiskt perspektiv; den består av fakta om fysiska aktivitetens betydelse för barns helhetsmässiga utveckling, Grunderna för planen för småbarnspedagogik och lekens och rörelsens betydelse ur ett socialpedagogiskt perspektiv. Den andra

delen består av det verklighetsförankrade d.v.s. intervju med personal samt metod-, produktutvecklings -och analyskapitlen.

## **1.1 Arbetslivsrelevans**

Uppdragsgivaren för detta arbete är Svenska bildningstjänster i Esbo stad, och de har beställt forskning inom en timmes rörelse om dagen på daghem. Vi kommer att arbeta i framtiden med barn och upplever därför att det är relevant för oss att få fakta om den fysiska aktivitetens vikt i vardagen för barn. Vi vill också få reda på hur vi och andra barnträdgårdslärare kan stöda och uppmuntra barn till daglig fysisk aktivitet och sunda levnadsvanor. Vi kommer att arbeta barncentrerat och syfta till barnens helhetsmässiga välmående, och upplever att fysisk aktivitet bidrar till dessa på flera olika sätt.

Varför är vi som socionomer intresserade av att använda fysisk aktivitet som redskap i vårt arbete? Vi upplever att den fysiska aktiviteten fungerar som ett mångsidigt redskap, och att man med dess hjälp kan uppnå många positiva resultat, inte minst när det gäller delaktighetsfrämjande. I vårt arbete kommer vi att beskriva närmare hur fysisk aktivitet påverkar barns hälsa och utveckling, hur den fysiska aktiviteten kan bidra till delaktighet och hur främjandet av god hälsa och motoriska färdigheter hänger ihop med barns delaktighet.

Personalens roll och barnperspektiv i rörelsefostran är något vi kommer att läsa in oss på och framföra med hjälp av arbetet och produkten. Vår teoretiska del kommer förse oss med kunskap om varför fysisk aktivitet spelar en stor roll i barns utveckling och hälsa, och nätsidan som vi producerar kommer vi att kunna använda som stödredskap i arbetet som barnträdgårdslärare. Av denna anledning är både processen och produkten mycket relevanta med tanke på vårt framtida arbetsliv.

## 1.2 Arbetsfördelning

Vi har valt att planera, utföra och analysera intervjun och intervjusvaren tillsammans eftersom vi vill ta i beaktande bådasynt och kunna diskutera och låta förståelsen växa fram på detta vis. Under intervjun svarade Shkurte Kuka för att fråga diskussionsfrågorna medan Satu Lappalainen svarade för dokumenteringen av svaren. Båda deltog i den livliga diskussionen under intervjun.

Under skrivprocessen har vi skrivit mycket tillsammans, men delat upp ansvarsområden så att Shkurte Kuka ansvarar för kapitel "Grunderna för planen för småbarnspedagogik", och Satu Lappalainen för kapitlen "Motionens betydelse" och "Metod". De övriga delarna har vi till största del skrivit och arbetat tillsammans på eftersom vi vill att texten blir flytande och sammansvetsad och att synvinkeln är samma, inte uppdelad. Eftersom vi är två som skriver anser vi att det är viktigt att kunna diskutera och ta varandras åsikter i beaktande under skrivprocessen.

På basen av svaren från intervjun kommer vi att tillsammans producera nätsidan. Uppdateringen av nätsidan kommer vi också att ansvara för tillsammans.

Vårt mål är att bli färdiga med slutarbetet under hösten 2017 och att presentera det färdiga arbetet i början av december 2017.

## 1.3 Bakgrund

Alla barn har ett naturligt behov att röra på sig, och det är barns sätt att lära känna sig själv, andra barn och vuxna och sin omgivning. Av de barn som tillbringar en stor del av sin vakentid på daghem eller förskola har personalen en stor roll i att främja barnens fysiska aktivitet och motoriska utveckling. Barn borde dagligen få möjlighet att röra på sig i den miljön de vistas i. Barn borde ges möjlighet att använda olika redskap för spontana fysiska aktiviteter, ofta i form av kroppslig lek. Ett lekande barn kräver ut-

rymme och barn skall ha möjlighet till rask och fartfylld rörelse och lek också inomhus, inte enbart utomhus. (Utbildningsstyrelsen 2016 s.27)

I vårt arbete kommer vi att skriva både om rörelse och lek eftersom dessa är starkt kopplade till varandra inom småbarnspedagogiska verksamheten eftersom all verksamhet sker via leken och lekfullheten. Det har även gjorts forskning över att barnens fysiska aktivitet är mest intensiv under ledda regellekar som inkluderar fysisk aktivitet samt under barnens egna spontana lek (Undervisnings- och kulturministeriet 2016). Lek och rörelse ger barnet möjlighet att skaffa erfarenhet, uttrycka sig själv och att samspela med andra människor, och anses därför vara två huvudsakliga grundelement för barns funktion och uttryckande. (Utbildningsstyrelsen 2016)

Vi är båda intresserade av att röra på oss, och har hållit på med rörelse inomhus i olika former. Vi är vana med en aktiv livsstil sedan barndomen, och därför kändes denna rubrik som ett naturligt val för oss. Vi har också båda arbetat inom Esbo stads svenska bildningssektor flera år, och har konkret sett och upplevt hur viktigt fysisk aktivitet är för barn. Att få vidare forska i fysiska aktivitetens betydelse för barn i teorin kommer att vara lärorikt och givande för oss, och hoppeligen vara till nytta för beställaren.

## **1.4 Syfte och frågeställning**

Syftet med arbetet är att utveckla en nätsida om rörelse på daghem där målet är att underlätta för personalen att utföra mångsidiga rörelsestunder, motivera dem att hålla barnen aktiva samt att ta med rörelse i vardagen på daghemmen. Med hjälp av vår fokusgruppintervju kommer vi att kartlägga hur de fyra utvalda daghemmen i Esbo förverkligar den rekommenderade mängden daglig fysisk aktivitet i sin verksamhet för tillfället,

och samtidigt få idéer för god praktik. Utgående från vår teoretiska del, intervjuerna och Grunderna för planen för småbarnspedagogik utformades följande frågeställningar:

1. Uppnår man dagligen den rekommenderade mängden en timme fysisk aktivitet på daghem?
2. Hur kan personalen stöda och uppmuntra barn till daglig fysisk aktivitet också inomhus? Hurdana aktiviteter och metoder (med pedagogisk bakgrund)?
3. Hur påverkar personalens attityder och förhållningssätt barnens fysiska aktivitet?

## **2. TEORETISK PERSPEKTIV**

I följande kapitel diskuteras den fysiska aktiviteten inom småbarnspedagogiken samt olika faktorer som främjar den fysiska aktiviteten. Vi utgår ifrån Grunderna för planen för småbarnspedagogik och Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren eftersom dessa anses som aktuella inom småbarnspedagogiken. I vår teoretiska perspektiv ingår också socialpedagogiken, vilken vi närmare går in på i ett skilt kapitel.

### **2.1 Grunderna för planen för småbarnspedagogik**

Grunderna för planen för småbarnspedagogik är en nationell föreskrift utgiven av Utbildningsstyrelsen (2016). Grunderna för planen för småbarnspedagogik baseras på lagen om småbarnspedagogik och styr förverkligandet av de mål som myndigheterna ställer upp för småbarnspedagogiken i Finland. Syftet är att alla barn i hela landet skulle få lika högkvalitativ dagvård på samma grunder. Syftet med grunderna för planen för småbarnspedagogik är också att öka den yrkesinriktade medvetenheten hos personalen, öka föräldradelaktigheten och att skapa förutsättningar för att utveckla småbarnspedagogikens kvalitet i hela landet. Grunderna för planen för småbarnspedagogik och Rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren

använder begreppet småbarnspedagogik och används detta begrepp i detta kapitel. I den övriga texten har vi använt oss av begreppen personal och barnträdgårdslärare eftersom dessa begrepp är rådande i Finland.

Den småbarnspedagogiska verksamhetens uppgift är att tillsammans med vårdnadshavarna främja barnets helhetsmässiga uppväxt, utveckling och lärande. Verksamheten ska främja jämlikhet och likabehandling mellan barnen och därefter förebygga marginalisering. De kunskaper och färdigheter som barnen får via verksamheten stärker deras delaktighet och aktiva deltagande i samhället. Småbarnspedagogiken fungerar också som stöd för vårdnadshavarna i fostringsarbetet och möjliggör att de kan delta i arbetslivet eller studier. (Utbildningsstyrelsen 2016 s. 8-11, 14)

Jämlikhetsfrämjande, likabehandling, förebyggandet av marginalisering, delaktighet och aktiva samhällsdeltagande är alla väldigt centrala aspekter inom socialpedagogiken. Av denna anledning tolkar vi att föreskriftens innehåll och målsättningar har en stark socialpedagogisk koppling.

Grunderna för planen för småbarnspedagogik (2016) har reviderats förra året 2016 och utgångspunkten för revideringen har i stort sett varit förändringar i barnens uppväxtmiljö och i verksamhetsmiljön inom småbarnspedagogiken. Grunderna för planen för småbarnspedagogik har förnyats och skrivits i samarbete med olika intressegrupper och den baseras på resultaten av senaste forskning och utvecklingsarbete. (Utbildningsstyrelsen 2016 s. 5-9)

Med anordnarna av småbarnspedagogik menas alla offentliga -och privata sektorns daghem, familjedagvård samt annan småbarnspedagogisk verksamhet som övervakas av kommunen. Anordnandet av småbarnspedagogik skall ske inom ramarna för de nationella riktlinjerna av Grunderna för planen för småbarnspedagogik. Det finns riktlinjer för hur de övriga delarna skall beaktas och förverkligas inom den småbarnspedagogiska verksamheten. Sådana delar är t.ex. musik, språk, kultur och rörelse. Det finns skrivet också hurdana krav det ställs för personalen, pedagogiska miljön, föräldradelaktigheten och pedagogiska dokumentationen. (Utbildningsstyrelsen 2016 s. 5-9)

Planen för småbarnspedagogik är en helhet som omfattar tre nivåer. Den första nivån är de nationella grunderna för planen för småbarnspedagogik, den andra innefattar lokala planerna för småbarnspedagogik. Tredje nivån innefattar barnens individuella planer för förverkligandet av småbarnspedagogik. (Utbildningsstyrelsen 2016 s. 5-9)

Individuella planen är ett dokument där det ställs mål och åtgärder som stödjer barnets utveckling, lärande och välbefinnande. Också barnets styrkor, kunnande, intresseområden, individuella behov och eventuella stöd för utveckling och lärande skall beskrivas i planen. Planen ska utvärderas och uppdateras alltid då barnets behov kräver det, men minst en gång om året i samarbete med personalen, barnet, vårdnadshavare och eventuella andra barnspecialister. (Utbildningsstyrelsen 2016 s.14)

### **Mångsidig kompetens**

Småbarnspedagogiken syftar till att skapa grunden för barns mångsidiga kompetens, med vilken avses en helhet bestående av kunskaper, färdigheter, värderingar, attityder och vilja. Kompetensen innebär också en förmåga att använda och tillämpa sina färdigheter och kunskaper enligt situationen samt att lära sig problemlösning och olika vardagskompetenser.

Värderingar, attityder och vilja påverkar barnens sätt att tillämpa sina färdigheter och kunskaper i praktiken, och anses därför som centralt inom den mångsidiga kompetensen. Utveckling av mångsidiga kompetensen fortgår hela livet, men börjar redan i tidiga barndomen. Kompetensen kan ses som en utgångspunkt både för småbarnspedagogiken, förskoleundervisningen och den grundläggande utbildningen. Den har därefter varit en utgångspunkt för beredningen av Grunderna för planen för småbarnspedagogik. Den mångsidiga kompetensen består av fem delområden, vilka är: förmåga att tänka och lära sig, kulturell och kommunikativ förmåga, vardagskompetens, multilitteracitet och digital kompetens samt förmåga att delta och påverka. Vi anser att kulturell och kommunikativ kompetens, samt förmåga att delta och påverka är de mest centrala områdena för vårt arbete.

Den kulturella och kommunikativa kompetensen kännetecknas av förmåga att lyssna, identifiera, och förstå olika synsätt, och förmåga att kunna reflektera över sina egna värderingar och attityder. Detta kompetensområde syftar till att skapa grunden för en fungerande kommunikation, uppskattning av andra människor och kulturer samt att lära barnen att bete sig vänligt och respektfullt mot andra. Detta stärker barns sociala färdigheter och därefter delaktighet och välbefinnande.

Förmåga att delta och påverka lägger grunden för en demokratisk och hållbar framtid samt ett aktivt aktörskap i samhället, och livet i allmänhet. Det förutsätter att människan har förmåga och vilja att delta i den gemensamma verksamheten och litar på sina möjligheter att bli hörd och att kunna påverka sitt liv. Barnen skall ges möjligheter att planera, genomföra och utvärdera verksamheten tillsammans med personalen för få en känsla av att få påverka. Då lär barnen sig betydelsen av gemensamma regler, överenskommelser. Detta stärker också deras självförtroende, sociala färdigheter och uppfattning om sig själva. (Utbildningsstyrelsen 2016 s. 22-25)

När det gäller fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken är syftet att inspirera barnen att röra på sig mångsidigt och känna glädje över att röra på sig. Utöver de ledda rörelsestunderna skall barn uppmuntras att röra på sig mångsidigt och den fysiska aktiviteten skall vara en naturlig del av barnets dag. Att röra på sig tillsammans utvecklar barnens sociala färdigheter, så som kommunikationsfärdigheter och självregleringsförmåga. I nästa kapitel beskrivs dagens rekommendationer för barns fysiska aktivitet mer djupgående. Dessa rekommendationer stämmer överens med rekommendationerna för fysisk aktivitet i Grunderna för planen för småbarnspedagogik.



## **2.2 Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren**

Det nya programmet Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren (2016) heter "Glädje, lek och gemensamma aktiviteter". Den är skriven av Undervisnings- och kulturministeriet och startades år 2016 inom den småbarnspedagogiska verksamheten. Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren (2016) är en ny uppdatering av den tidigare versionen "Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten 2005" (Social- och hälsovårdsministeriets handböcker 2005 s.17). Rekommendationerna är uppdaterade av Styrgruppen för hälso- och välfärdsfrämjande motion (TEHYLI) som har samordnats av Undervisnings- och kulturministeriet tillsammans med Social och hälsovårdsministeriet. (Undervisnings- och kulturministeriet 2016 s. 6-7)

Målet är att öka den fysiska aktiviteten i barnens vardag samt att kunna erbjuda verksamhet på barnens egna villkor. Den dagliga fysiska aktiviteten är tillsammans med hälsosam kost och tillräcklig vila grundläggande element för barns välmående. (Undervisnings- och kulturministeriet 2016 s. 5-7)

Rekommendationerna är riktade till föräldrar, yrkesverksamma personer inom småbarnspedagogiken, idrottsverksamheten och hälsovården samt andra sammanslutningar som deltar i främjandet av fysisk aktivitet, hälsa eller välbefinnande. Man ger även instruktioner gällande mängden och hurdan typ av fysisk aktivitet som barn behöver samt om hur man planerar och genomför en aktivitet och verksamhet. (Undervisnings- och kulturministeriet 2016 s. 6-7)

Enligt Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren (Undervisnings- och kulturministeriet 2016 s. 6-7) har finländska barns och familjers livsmiljö förändrats väldigt mycket under de senaste åren. Med livsmiljö menar man att det har skett förändring i hur de spenderar tid, levnadsvanor och mängden av daglig fysisk aktivitet. År 2005 publicerade Finland en nationell rekommendation om fysisk aktivitet för barn under skolåldern vid namn "Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten" (SHM 2005: handböcker s. 17).

Barn bör få minst tre timmars motion om dagen vilket innefattar mångsidig rörelse. Under dessa tre timmar ingår det lätt fysisk aktivitet, utevistelse samt mycket fartfylld fysisk aktivitet. Det är viktigt att barn får också tillräckligt med sömn, vila och hälsosam kost för att utvecklas balanserat. De professionella inom småbarnspedagogik och föräldrarna bär tillsammans ansvaret över att se till att det dagliga behovet uppfylls, eftersom möjlighet till daglig fysisk aktivitet är en förutsättning för den normala utvecklingen. (Undervisnings- och kulturministeriet 2016 s. 13)

## **2.3 Dagens utmaningar**

Det är viktigt att uppmuntra de barn som inte rör på sig tillräckligt att röra på sig. Under de senaste åren har övervikt hos barn ökat ständigt eftersom den dagliga motionen har minskat och den dagliga energimängden av kost har ökat. Enligt motionsrekommendationerna år 2005 var antalet överviktiga barn i Finland 10-20% (Motionsrekommendationerna för förskoleverksamheten 2005 s.10). Av alla barn under skolåldern är det bara 10-20% som kommer upp till den mängd fysisk aktivitet som krävs för en normal tillväxt, utveckling och hälsa samt välmående. (Undervisnings- och kulturministeriet 2016 s. 13)

Endaste hälften av barnen har möjlighet att vistas utomhus efter sin dag på daghem. Utöver dessa finns det cirka 10 procent av barn som inte alls har möjlighet att vara utomhus efter sin dag på daghem. Barnen är även mindre aktiva på veckosluten. Med åldern märker man även skillnader mellan pojkar och flickor, pojkar är i genomsnitt mera fysiskt aktiva än flickor. I dag är den digitala utrustningen en synlig del i barnens liv redan i ett tidigt skede. En tre-åring tillbringar cirka en timme framför tv:n eller med datorer, surfplattor och smarttelefoner på vardagar och mer än 1,5 timmar på veckosluten. (Undervisnings- och kulturministeriet 2016 s. 13)

## 2.4 Planering och genomförande av verksamhet

Gemensamma rörelsestunder tillsammans med vuxna och andra barn är utmärkta tillfällen för barn att lära sig nya färdigheter. Inom den småbarnspedagogiska verksamheten har barnen i genomsnitt en ledd rörelsestund i veckan. Man har kommit fram till att hälften av denna tid går till att lyssna på instruktionerna och vänta på sin tur. Verksamheten på daghem är fysiskt mycket lätt d.v.s. den raska aktivitetens andel är mindre än en timme i dagen. Utelekar är oftast mera ansträngande än inomhuslekar, och även de ”aktiva” lekarna inne är inte så intensiva som de borde vara. Barnens fysiska aktivitet är mest intensiv under ledda regellekar. Roll- och spontana lekar lockar barnen som mest att röra på sig. (Undervisnings- och kulturministeriet 2016 s. 27, 29)

Observationsundersökningar visar att småbarnspedagogerna inte uppmuntrar barnen verbalt att röra på sig tillräckligt. Ungefär 90 % av den tiden som barnen är på daghem uppmuntras de inte till fysisk aktivitet. (Undervisnings- och kulturministeriet 2016 s.29)

Barn känner sig trygga under de gemensamma rörelsestunderna eftersom småbarnspedagogerna skapar en trygg atmosfär. Under dessa rörelsestunder har barn möjlighet att öva fram sina färdigheter utan risk att skada sig. Småbarnspedagogerna skall stöda barnen både psykiskt och socio-emotionellt genom att skapa en trygghetskänsla för att alla barn vågar komma med i leken. Barnen borde också uppmuntras och berömmas när de rör på sig. Småbarnspedagogerna måste ta i beaktande barnens åsikter när de planerar rörelsestunder. När barn får påverka verksamheten njuter de mera av aktiviteten, vilket gör att barnen lär sig nytt både individuellt och tillsammans med andra. (Undervisnings- och kulturministeriet 2016 s. 27-29)

Inom småbarnspedagogiska verksamheten skall rörelsefostran planeras utifrån barnens behov. Den skall vara mångsidig, målinriktad och regelbunden eftersom rörelsefostran stöder barnens fysiska, kognitiva, psykiska, emotionella och sociala utveckling. Småbarnspedagogerna skall leda verksamheten så att alla barn får möjlighet att göra observationer, utforska och prova på nya saker. Småbarnspedagogerna borde lägga mycket

tid på att planera och genomföra verksamheten. Småbarnspedagogerna ska även ha gemensamma regler för vad som är tillåtet och inte är tillåtet att göra på daghemmet. (Undervisnings- och kulturministeriet 2016 s. 32-33)

För att uppnå verksamhetsmål för barn måste småbarnspedagogerna ordna regelbundna och mångsidiga ledda rörelsestunder året om. Under verksamheten skall barn ha möjlighet att röra på sig så mycket som möjligt. Det är viktigt att minska på stunder där barn måste vänta på sin tur. Som småbarnspedagog måste man komma ihåg att varje barn är en individ och att alla inte utvecklas i samma takt. Småbarnspedagogerna skall också planera verksamheten så att de barn som inte är så fysiskt aktiva och barn med svagare färdigheter har möjlighet att delta. Barnen ska kunna känna sig delaktiga i verksamheten utan att bli utanför, och för att kunna utveckla sina färdigheter. (Undervisnings- och kulturministeriet 2016 s. 27-28)

Den fysiska fostran skall ske dagligen, den skall vara barncentrerad, mångsidig och målinriktad, eftersom den fysiska aktiviteten är viktig för barnets uppväxt, utveckling, lärande och välbefinnande. Den fysiska aktiviteten skall innehålla olika typer av rörelseaktiviteter och olika ansträngande sätt att röra på sig, både inomhus och utomhus. Barnen skall få möjlighet att delta i ledda rörelselekar och utflykter. (Utbildningsstyrelse 2016 s.32)

## **2.5 Miljö, redskap och samarbete**

Enligt Grunderna för planen för småbarnspedagogik har lärmiljön en stor betydelse för barnens utveckling. Som syfte inom småbarnspedagogik är att säkerställa en lärmiljö som är utvecklande, som främjar lärande och som är hälsosam och trygg. Med lärmiljö avses lokaler, platser, gemenskaper, metoder, redskap, och tillbehör som stödjer barnens utveckling, lärande och kommunikation. Lärmiljön innefattar inte enbart den fysiska utan även den psykiska och sociala miljön. (Utbildningsstyrelse 2016 s. 31-32)

### **2.5.1 Fysiska miljön och redskap**

Miljön har en stor påverkan på hur barn leker och rör på sig. Den pedagogiska lärmiljön inspirerar barn till olika verksamheter och aktiviteter. Barnen skall känna sig delaktiga i den pedagogiska miljön på daghemmet. Även Pramling-Samuelsson & Sheridan (1999) poängterar att om barn skall kunna känna sig delaktiga i miljön på daghemmet borde de få möjlighet att påverka den. Barn skall inte behöva vara rädda över att testa sina fysiska gränser. Om barnen själva får välja så sitter de gärna stilla eller i bilen om man ger dem andra alternativ. Miljön där barn vistas både inomhus och utomhus borde vara intressant och locka barnen till fysisk aktivitet. Barn uppfattar och tolkar omvärlden genom växelverkan med sin omgivning. Pedagogiska miljön på daghemmet har en stor betydelse för barnets lärande. I detta kapitel behandlas främst den fysiska miljön, utan att glömma de två andra dimensionerna; sociala och psykiska miljön. (Utbildningsstyrelsen, 2016 s. 30-31 & Undervisnings- och kulturministeriet 2016 s. 23 & Pramling-Samuelsson & Sheridan 1999 s. 94)

Fysiska lärmiljön skall innehålla både fysiska och psykiska aspekter, det vill säga olika utrymmen, material och klimat. De redskap som finns i den miljön som barnet befinner sig i förmedlar ett budskap om hurdana aktiviteter och lekar som förväntas av barnen i den pedagogiska verksamheten. Med hjälp av en bra utformad miljö kan man underlätta, stimulera och utmana barnets lärande. (Utbildningsstyrelsen, 2016 s.30-31)

Vissa barn har lättare att uttrycka sig genom rörelse, dans och musik och därför är det viktigt att ha sådana utrymmen där barn har möjlighet att uttrycka sig genom rörelse och rytmik. Det är också viktigt att alla dessa redskap finns tillgängliga för barn och inte förvaras i förråd så att barn behöver be om dem. Det är viktigt att daghemmets miljö inte är statisk. Man skall kunna ha möjlighet att förändra och möblera om på ett flexibelt sätt beroende på vad man har för verksamhet och vad som intresserar barnet för tillfället. (Pramling-Samuelsson & Sheridan 1999 s. 94)

Enligt Madsen (2006) är den fysiska rymligheten viktig för barnets utveckling. Han betonar att om den fysiska miljön begränsar barnens aktivitet, tar de mycket tid och energi att hitta på aktiviteter åt barn. Det kan bli konflikt mellan barn när de försöker hitta utrymme i rummet att t.ex. röra på sig. (Madsen 2006 s. 215)

Det är vanligt att man på daghem har delat olika utrymmen för olika aktiviteter t.ex. hemleken för lugnare lek och motionsbanor för mer fartfylld lek. Madsen (2006) anser att de olika beteenderegler i de olika fysiska utrymmen skall expanderas så att barnen har möjlighet att utveckla sin lek och så att utrymmet inte begränsar leken och dess innehåll allt för mycket. (Madsen 2006 s. 215)

Lär miljön skall präglas av jämställdhet, likabehandling och genus sensitivitet. Med genus sensitivitet menas att man helst skall bryta de traditionella könsrollerna och att personalen skall uppmuntra barnen att göra val oberoende av könsbundna eller andra stereotypa rollmönster och förväntningar. Närmiljön uppmuntras också att utnyttjas inom småbarnspedagogiska verksamheten för att erbjuda upplevelser och mångsidiga möjligheter att leka och utforska och att öka medvetenheten och intresset för naturen. I detta ingår också att besöka olika ställen i närheten t.ex. bibliotek, museer och andra kulturella platser. (Utbildningsstyrelsen, 2016 s. 30-32)

För att inspirera barn till fysisk aktivitet kan man använda sig av olika redskap. Även om den fysiska aktiviteten inte är beroende av redskap kan man med hjälp av redskap få barn att leka längre stunder och inspirera dem att röra på sig mångsidigare. Det är vuxnas ansvar att erbjuda barnen olika rörelseredskap eftersom det uppmuntrar dem att röra på sig. (Undervisnings- och kulturministeriet 2016 s. 25)

Eftersom barn tillbringar en stor del av sin dag på daghem, skall de få möjligheten att kunna skapa och utveckla med hjälp av olika verktyg och redskap. Den pedagogiska miljön skulle i idealfall innehålla både teknik, konstruktions- och bygg lek, gymnastik och idrottslekar, musik och sång, rytmik, dans, drama, rörelse och språk. (Pramling-Samuelsson & Sheridan 1999 s. 90)

Lär miljöerna skall utformas och utvecklas så att de är ergonomiska och ekologiska samt trivsamma och tillgängliga för barnet. Utrymmen måste även vara prydliga och rena. När lärmiljön planeras och utformas skall det ske tillsammans med barnen. Barnen skall ha möjlighet till meningsfull sysselsättning, mångsidiga och fartfyllda fysiska aktiviteter, lekar och spel men också vila, lugn och ro. De bör ha möjlighet att utforska världen med alla sina sinnen och med hela kroppen. Barn skall även ha rättighet till mångsidiga och säkra lekredskap och övriga redskap som passar barnens individuella behov av stöd.

Även digital utrustning kan användas på ett ändamålsenligt sätt. (Utbildningsstyrelse 2016 s. 31-32)

### **2.5.2 Samarbete**

Samarbetet med vårdnadshavarna är mycket viktigt och i central roll inom småbarnspedagogiken. Genom ett fungerande samarbete förbinder både vårdnadshavare och föräldrarna sig till att tillsammans främja barnets välbefinnande. Samarbetet bör bygga på förtroende, öppen kommunikation och respekt. Det individuella planet för varje barn görs i samarbete med personalen, barnet och vårdnadshavarna, och där diskuteras också frågor gällande barns fysiska aktivitet. (Utbildningsstyrelsen, 2016 s. 11, 33)

Personalen skall ge föräldrarna respons angående barns fysiska aktivitet. Om t.ex. ett barn inte lär sig nya färdigheter trots övning eller ständigt drar sig undan kan det vara frågan om t.ex. motoriska svårigheter. Det är personalens uppgift att ta upp och diskutera dessa med föräldrarna för att säkerställa barnets bästa. (Undervisnings- och kulturministeriet 2016 s. 34)

Föräldrarna har ett stort ansvar över barnen när det gäller den fysiska aktiviteten och andra levnadsvanor. De föräldrar som är fysiskt aktiva i vardagen har mera fysiskt aktiva och motoriskt utvecklade barn än de föräldrar som inte aktivt rör på sig. Familjer använder i genomsnitt mindre än en halv timme till gemensamma aktiviteter dagligen. Föräldrarnas uppmuntrande är viktigt för barnens fysiska aktivitet, men största delen av föräldrarna uppmuntrar barnen att röra på sig endast några gånger i veckan. (Undervisnings- och kulturministeriet 2016 s. 16)

Barn blir mera fysiskt aktiva om föräldrarna stöder dem och uppmuntrar till fysisk aktivitet. Barnen är mest fysiskt aktiva när de umgås med andra barn. Det är viktigt att röra på sig redan under skolåldern är viktig eftersom grunden för den fysiska aktiviteten skapas redan under tidiga barndomen. När barn har en aktiv livsstil under barndomen och sysslar med olika verksamheter tillsammans eller har en hobby blir den fysiska ak-

tiviteten en del av vardagens rutiner. Det är viktigt för barnens utveckling att känna glädje tillsammans, få gemensamma upplevelser och att lära sig att ta andra familjemedlemmar i beaktande. Detta kan kännas smått just för den stunden men har en stor betydelse för senare livet. (Undervisnings- och kulturministeriet 2016 s. 16)

Barn bör vara delaktiga i planeringen och förverkligandet av rörelseaktiviteter också med sina föräldrar, lika så som på daghem. Genom att vara delaktiga lär de sig att ta ansvar för sig själva och andra. Barnen lär sig även att visa empati och att samarbeta. Barn till de föräldrar som lyssnar och tar sina barn i beaktande har en större chans att uppleva framgång i fysiska aktiviteten. När barn upplever att de har blivit hörda, sedda och känner sig duktiga på det de gör ökar motivationen till fysisk aktivitet. Medan de föräldrar som jämt kontrollerar vad deras barn gör skapar svaga förutsättningar för sina barns fysiska aktivitet. (Undervisnings- och kulturministeriet 2016 s.18)

Inför mer	Byt ut	Minska på
Lekar och annan fysisk aktivitet utomhus och i naturen	Hissen mot trapporna	För mycket tv-tittande och passiv användning av dator, surfplatta eller annan digital utrustning
Aktiv förflyttning från en plats till en annan, till exempel genom att promenera, cykla eller åka sparkcykel	Bilen mot cykel eller promenad i mån av möjlighet	Långa perioder av stillasittande
Gemensam aktivitet	Kollektivtrafiken mot cykel eller promenad	Onödiga förbud som begränsar den fysiska aktiviteten
Rörelsegglädje, uppmuntran och stöd	Lekar som består av mycket stillasittande mot mer aktiva lekar	Jämförelse av barnens prestationer
Nya färdigheter genom praktiska övningar	Förbud mot uppmuntran	
Barnens möjligheter att leka tillsammans		

Figur 2. Rörligare vardag (Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016)



### 3. TIDIGARE FORSKNING

I detta kapitel presenterar vi tidigare forskning inom vårt forskningsområde. Med tanke på problematiken som vi studerar har vi valt ut följande undersökningar gällande vårt forskningsområde. Vi har plockat den mest relevanta informationen som behandlar vår teori och sedan sammanfattat den.

Enligt artikeln *The natural environment as a playground for children: The impact of outdoor play activities in pre-primary school children* lever barn mycket mer ”stillasittande” liv i dagens läge än förr i tiden. De spenderar ungefär tre timmar i dagen framför TV, video eller någon annan skärm. Det har också forskats att barnens rörelsevanor har ändrats mycket under de senaste 10-20 åren. Rörelseaktiviteter har mer och mer byts ut till tid framför skärmar. (Ingenn Fjortoft, 2001)

I undersökningen *"A qualitative investigation of early childhood teachers' experiences of rhythm as pedagogy"* (2014) diskuteras rytmikens betydelse och användning. I undersökningen framkommer det hur man kan ha nytta av att använda rytmik som stöd i det pedagogiska arbetet både med barn i daghemsåldern och skolåldern. I denna rapport används ordet rytmik i samband med dans, musikrörelse, lek och skapande av rytmer med hjälp av instrument och den egna kroppen. Enligt undersökningen förstärker rytmikens fysiska färdigheter ex. koordination och balans, inlärningsförmågan, den kognitiva och expressiva utvecklingen och välmående på olika plan. Rytmik påverkar humöret positivt och skapar en känsla av samhörighet. (Douglas R et.al. 2014)

Undersökningen är en kvalitativ intervjustudie där också småbarnspedagogernas syn kommer fram. Enligt de intervjuade småbarnspedagogerna finns det en del utmaningar som de stöter på när de skall kombinera rytmiken med sitt dagliga arbete. (Douglas R et.al. 2014)

I vårt projekt kommer vi att ta i beaktande också dessa olika utmaningar och försöker komma med nya ännu mer anpassningsbara, fungerande aktiviteter och förslag som anpassas speciellt till daghem.

I Edwards et al. (2011) artikel om gynnsamma inlärningsmiljöer diskuteras en aktiv, uppmuntrande inlärningsmiljö och dess vikt och påverkan på barns utveckling. I artikeln poängteras vikten av en miljö som uppmuntrar till rörelse och utforskning. En sådan miljö spelar en stor roll inte bara i den fysiska utvecklingen, utan också med tanke på barns sociala och kognitiva färdigheter och kapacitet. I denna artikel diskuteras också innovationer som bidrar till att skapa en sådan miljö samt alla barns rätt till en sådan inlärningsmiljö (Edwards, G et.al. 2011).

”Associations between pedagogues attitudes, praxis and policy in relation to physical activity of children in kindergarten- results from a cross sectional study of health behaviour amongst Danish pre-school children” är skriven av Mikkelsen år 2011.

Undersökningens syfte var att utreda om det finns ett samband mellan pedagogernas attityd och praxis angående barnens fysiska aktivitet på daghem. Undersökningen gjordes i Danmark där de utförde forskningen genom att använda sig av frågeformulär där alla pedagoger svarade. Undersökningens resultat visade att pedagogernas positiva attityd hade en förbindelse till barns fysiska aktivitet. Forskningen tyder även på att pedagogernas roll att uppmuntra barn att röra på sig är viktig för att öka barnens nivå av fysisk aktivitet. Det kom även fram att planeringen har en stor betydelse när det gäller pedagogernas attityd till barnens fysiska aktivitet. (Mikkelsen 2011)

## **5. SOCIALPEDAGOGIKEN**

I detta kapitel kommer vi att skriva om hur socialpedagogiken kopplas samman med rörelse och fysisk aktivitet i småbarnspedagogik. Vi har valt att skriva om delaktighet och social inklusion samt lek och rörelse från ett socialpedagogiskt perspektiv eftersom vi anser att dessa är de mest centrala element i socialpedagogiken med tanke på vårt forskningsområde.

### **5.1 Delaktighet och social inklusion**

För att barn skall känna sig delaktiga måste de få möjlighet att påverka sin vardag samt att vara delaktiga i beslutfattande och kunna påverka sin närmiljö. Barnen måste även få göra sina egna val. Genom att befrämja delaktighet i verksamheten får barn möjlighet att samarbeta med andra, lyssna, kompromissa och ta hänsyn till varandra. Då verksamheten planeras skall man ta i beaktande barnens tidigare erfarenhet, intressen och idéer. När ett barns åsikt blir hörd och tas i beaktande får barnen en känsla av delaktighet. (Läroplan för vård, fostran och lärande 2015 s. 13)



Figur 3. Delaktighet i småbarnspedagogiken (Plan för småbarnspedagogik på svenska i Esbo 2017).

**Delaktighet i gruppen:** Alla barn måste känna sig delaktiga i gruppen och man skall bemöta dem på samma sätt t.ex. då barnet kommer till daghemmet. (Läroplan för vård, fostran och lärande 2015 s. 13)

**Delaktighet i leken:** Barn skall ha möjlighet att välja vad de leker med, vilken riktning leken tar och ta i beaktande alla som är med i leken. Barn har rätt att leka med andra barn men har också möjlighet att leka ensam.

Barn skall få uttrycka sina idéer och känslor. De har rätt att få välja sånger, ge önskemål och få valmöjligheter inom olika aktiviteter. (Läroplan för vård, fostran och lärande 2015 s. 13)

**Vardagsdelaktighet:** Man försöker lära barnen att bli mer självständiga. De har rätt att påverka frågor som gäller dem själv. Barn skall vara delaktiga i vardagen, det vill säga i dagvårdens vardagssysslor samt planering av dem på en åldersadekvat nivå. (Läroplan för vård, fostran och lärande 2015 s. 13)

Vikten av delaktighet poängteras även i Grunderna för planen för småbarnspedagogik. Då barn blir sedda och hörda på ett positivt sätt stärkes deras delaktighetskänsla. Barn och vårdnadshavare skall delta i planeringen, genomförandet och utvärderingen av verksamheten och barns individuella plan. På det här sättet får de känna sig delaktiga genom att kunna själv påverka. (Utbildningsstyrelsen 2016)

## **Social inklusion**

Med social inklusion menar man att man räknar med en person i en helhet. När man pratar om inklusion pratar man om ett samhälle som är till för alla. Alla skall ha möjlighet till utbildning, arbete och ett värdigt liv. Det som man försöker få fram med social inklusion är att undvika att människor blir exkluderade från samhället och den egna vardagens sociala miljö. För att kunna uppnå social inklusion i en barngrupp måste gemenskapen utvecklas på ett sätt där alla barn känner sig delaktiga. (Madsen, 2006 s. 171-172, 181, 197)

Genom att barn känner sig socialt delaktiga lär de sig nya saker och utvecklas. Barn lär sig genom att få möjligheten att delta i socialt samspel. Daghemmet är en viktig anstalt för barnens utveckling under skolåldern eftersom de där lär sig bl.a. hur de klarar sig att vara med andra jämnåriga genom socialt samspel, både då samvaron är planerad och då den är spontan. (Madsen 2006 s. 200, 206)

Det är viktigt att personalen ser till att alla barn är inkluderade i gruppen. Det kan ofta se ut att barn leker tillsammans och känner sig delaktiga, men ur barnens synvinkel kan det vara helt annorlunda. Madsen (2006) menar att i personalens ögon kan det se ut att ett barn i en lek är aktivt socialt deltagande, medan barnet kan känna sig socialt isolerat

av de andra. Av den orsaken är det betydelsefullt att personalen på daghem observerar hur interaktionen mellan barnen verkligen fungerar. Orsakerna kan till exempel vara att barn upplever att de inte blir uppskattade av andra barn eller att de alltid får en viss roll eller position i leken, t.ex. alltid vara "den onda". För att barnet inte själv skall behöva kämpa för att försöka bli godkänd i gruppen är det viktigt att personalen hjälper barnet i sådana situationer. (Madsen 2006 s. 209, 217)

Personalen är ansvarig av att stöda barnet och ge möjligheter att delta i många olika situationer för att de lär sig socialt samspel med andra och därefter skapa socialt deltagande. Barn är mest rädda för att bli ensamma, exkluderade, lämnade utanför en gemenskap och att känna sig isolerade. Vi anser att de finns barn som inte är motorisk starka och då har personalen ett stort ansvar att hjälpa barnen att komma med i rörelsestunderna eller planera rörelsestunderna så att barnen känner sig delaktiga i dessa stunder. (Madsen 2006 s. 209, 217)

## **5.2 Fysisk aktivitet som delaktighetsfrämjande**

”Barnets självkänsla utvecklas i ett samspel med omgivningen, där rörelseerfarenheter-na till en början utgör en väsentlig del” (Ericsson, 2005 s. 11). Genom sin kropp och kroppsliga upplevelser skapar barn en uppfattning om sina kunskaper och om sig själva. När barn känner sig säkra i sin kropp och i umgänget med andra har de goda möjligheter att bli delaktiga i en social gemenskap. (Ericsson, 2005 s. 11)

I boken om rörelse i förskolan av Osnes (2012) används begreppet bemästra i samband med fysiska aktiviteten och självkänslan. När kroppslig lek står i centrum handlar bemästrandet om att uppleva framgång genom kropp och rörelse och ofta i samverkan med andra. Genom kroppslig lek i olika miljöer får barn upplevelser av bemästrande och framgång, vilket påverkar barns självuppfattning i positiv riktning. Också engagemanget och motivationen påverkas positivt när barnet känner att det bemästrar sin kropp och behärskar olika fysiska aktiviteter (Osnes, 2012 s. 17). Genom att personalen skapar möjligheter till positiva rörelseupplevelser förstärks barnets självtillit vilket ökar chan-

sen att bli delaktig i en social gemenskap. Vår tolkning är att rörelse kan uppfattas som en delaktighetsfrämjande metod.

Speciellt hos äldre daghemsbarn spelar de fysiska egenskaperna en stor roll i den sociala hierarkin. De barn som anses vara fysiskt starka och kunniga placeras högre upp i hierarkin än de som anses som fysiskt svaga. Bra kroppskontroll och tilltro till sin rörelseförmåga är ofta en förutsättning till att barn kan delta i bollspel och rörelselekar tillsammans med andra. Barn med motoriska svårigheter blir lätt utanför antingen av kamraternas val eller av eget val när det gäller idrotts- och bollspelslekar. Då finns det en betydande risk för att det skapas en ond cirkel, där fysisk inaktivitet och motorisk svaghet leder till att barn har mindre chanser att delta och bli delaktiga, och rör på sig även mindre. (Ericsson, 2005) Detta tolkar vi så att genom att dagligen erbjuda barn möjligheter att öva upp sina motoriska färdigheter kan man bidra till det enskilda barnets delaktighet.

På daghem bidrar socialpedagogiken till att påverka barnets självuppfattning genom att skapa ett målinriktat samspel mellan barnen och mellan barnet och dess omgivning. (Madsen, 2006 s. 261, 265). Vår tolkning är att fysisk aktivitet kan ses som ett verktyg att främja delaktigheten. Med hjälp av olika rörelseaktiviteter kan man skapa mångsidiga möjligheter för barnen att samspela med varandra samt att öva på olika motoriska färdigheter, vilket leder till ökad delaktighet.

Fysisk aktivitet ger barnen goda möjligheter att utveckla sociala beteendeformer. I fysisk aktivitet ingår situationer som kräver växelverkan mellan barnen, förmåga att lösa konflikter, inta olika roller och fungera enligt gemensamma spelregler. Konkreta problem som uppkommer i leken är grunden för övning i sociala färdigheter. Barnen lär sig att komma överens om lekens innehåll tillsammans med de andra och att acceptera de andra barnens olika förmågor. Fysisk aktivitet och lek i grupp utvecklar barnen socialt och emotionellt genom övning i att samarbeta, att göra uppgifter tillsammans med andra och ta hänsyn till andra.

När barn är i samspel med andra får de uppleva känslan av delaktighet. Delaktighet och samhörighet hör ofta ihop med aktiviteter, vilket innebär att barnen deltar genom att göra och uppleva saker tillsammans. Eftersom människan är en social varelse, vill hen umgås, diskutera, utbyta tankar, minnen, upplevelse och känslor, och göra saker tillsammans. Genom de fysiska aktiviteterna praktiserar barnet att vara i en gemenskap där man lär sig socialt ansvar och växa till de värderingar och normer som dikterar hur vi skall vara med varandra och ta hand om varandra.

Det är frågan om en läroprocess när barn övar att vara i gemenskap med andra. Under de fysiska aktiviteterna lär sig barnet på ett lockande och roligt sätt hur man skall samspela och vara med andra. Rörelsestunderna stöder delaktigheten i daghemsmiljön också när det gäller att låta barnen bli hörda. Under dessa stunder är inte det viktigaste att barnen får bestämma utan att alla barn tar del av gemenskapen där man visar respekt och känner sig inkluderade oberoende av åsikter och inställningar. Det är inte frågan om att barnen skall ha lika stort ansvar som vuxna för att de skall känna sig delaktiga, utan det handlar om att barnen samspelar, lyssnar och respekterar varandra. Det är ett tillfälle där barnen möter varandra i en pedagogisk miljö. (Johannesen & Sandvik 2009: 30-31)

### **5.3 Personalens och barnträdgårdslärarens roll**

Personalen skall vara medvetna om de synsätt och attityder man bär med sig och har gentemot barn. Johansson & Pramling Samuelsson (2003) menar att barndomen är inget man bara lämnar bakom sig, utan snarare något som man bär med sig livet ut. Då kan vårt förhållande till barn vara format av den egna uppväxten. Personalen bör analysera grunden för sitt eget beteende gentemot barn för att kunna reflektera och vara medveten om sitt pedagogiska handlande. Att arbeta ur ett barnperspektiv innebär att personalen måste anstränga sig för att bli delaktiga i barnens värld, vilket kväver att personalens roll karaktäriseras av intresse och engagemang. Personalens egna negativa attityder gentemot fysisk aktivitet bör ej speglas till barn. Vuxna skall ta en medveten, aktiv roll i



att uppmuntra barn till rörelse. (Johansson & Pramling Samuelsson, 2003 s. 23-26, 46-47).

På daghemmet är det barntädgårdsläraren som ansvarar över planeringen och genomförandet av både den dagliga verksamheten och en sporrande lärmiljö. Rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren (Undervisnings och kulturministeriet 2016 s.33) anser att för att barns spontanitet och delaktighet kan utnyttjas är den vuxnas viktigaste uppgift att skapa en lärmiljö där barnen har möjlighet till nya insikter.

Det är viktigt att personalens roll karaktäriseras av genuint intresse att lära känna alla barn som individer och deras individuella behov samt relationer till varandra. På detta sätt kan barntädgårdsläraren och den övriga personalen arbeta så att varje barns individuella utveckling stöds. (Utbildningsstyrelsen 2016 s.18)

Det har forskats i att barnens fysiska aktivitet är mest intensiv under ledda regellekar som inkluderar fysisk aktivitet samt under barnens egna spontana lek. Av den anledningen är det väldigt viktigt att alla barn får vara med i leken, och inom småbarnspedagogiken är det på personalens ansvar. Barn som har svårt att gå med i leken eller över huvud taget leka med andra behöver personalens aktiva stöd både för att komma in i leken och för att kunna leka och vara tillsammans med andra barn. Då kan personalen stöda och utveckla barns lek genom att själv aktivt delta i leken. Då är personalens roll att vara en förebild för hur man tar sig in och ut ur olika situationer och locka barnen att pröva på olika roller i leken. På det sättet kan personalens aktiva roll bidra till utveckling av barns sociala kompetenser och därefter delaktighet. (Pramling Samuelsson & Sheridan, 1999 s. 86-88). Personalen kan ha olika roller i kroppslig lek beroende på syftet av deltagandet. En vuxen kan vara en lekkamrat, en vägledare, en åskådare, en igångsättare eller leka parallellt med barnet. (Osnes, 2012 s. 31-32)

Hur ett barn uppfattas av andra barn i gruppen och personalen spelar stor roll med tanke på hur barnet uppfattar sig själv. Om barnet t.ex. ofta får höra att hen är långsam, börjar barnet tro att så är fallet, fast det egentligen inte alls skulle stämma. Däremot kan beröm och uppmuntran lyfta barnets uppfattning om sina kunskaper och därigenom förbättra självbilden. Om ett barn uppfattar sig som svag eller dålig i idrott, förflyttar barnet lätt den negativa uppfattningen också till andra kunskapsområden, vilket i sin tur lätt leder

till nedsatt självkänsla. Där kan personalens attityd och kunskaper ha en avgörande roll med tanke på i vilken riktning barnets utveckling fortsätter. (Zimmer 2002 s. 23-24)

När det gäller fysiska aktiviteter bör personalens tillvägagångssätt präglas av positiv uppmuntran. Personalen skall skapa upplevelser som ökar barnens förmåga till självständighet och eget initiativtagande för att stöda barnens delaktighet under aktiviteter (Zimmer 2002, s. 127-128). Väldigt ofta fokuserar man på en dålig motorik och hur man förhåller sig till den. Istället vore det mycket mer ändamålsenligt att fokusera på att erbjuda barn goda motoriska upplevelser oavsett vilka färdigheter barn har. Positiva upplevelser får barnet att känna glädje och lust att närmare utforska kroppens möjligheter, och innebär en chans att barnet känner att det lyckas och kan. Fokus på positiva motoriska upplevelser för alla barn ger bättre möjligheter för det pedagogiska arbetet inom småbarnspedagogiken. (Osnes 2012 s. 28-29)

Barnträdgårdsläraren skall planera verksamheten så att de lyckas tillgodose rekommendationerna för fysisk aktivitet inom den småbarnspedagogiska verksamheten. Det krävs personalens uppmuntran för att införa mer fysisk aktivitet och för att skapa lärmiljöer som lockar till fysisk aktivitet. Personalen skall också komma ihåg att tacka barn för deras åsikter och aktiva vilja att påverka för att stöda både den fysiska aktiviteten och delaktigheten under daghemstid. (Undervisnings och kulturministeriet 2016 s. 18, 30, 32)



Figur 4. Är alla förbud alltid nödvändiga (Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren 2016).

## 5.4 Barnperspektiv

Barnperspektiv handlar om en grundsyn om att förstå det barn uttrycker som meningsfullt. Att försöka tolka och förstå världen ur barns perspektiv, att leva sig in i hur barn tänker och känner och att vara lyhörd för barns uttryck och signaler anses vara viktiga aspekt. En annan huvud dimension i barnperspektivet är barns delaktighet. I sin korthet menar Johansson & Pramling Samuelsson (2007) att varje barn skall ha rätt att uttrycka sig, bli hörd och få påverka frågor som gäller barnet själv för att krav på delaktigheten uppfylls. En utmaning för personalen kan vara att därtill kunna möta och utmana varje barn utifrån deras egna intentioner och livsvärld. (Johansson & Pramling Samuelsson 2007 s.30)

Som synsätt innebär barnperspektiv att man ser barnet som ett självständigt subjekt som har en tidig förmåga att interagera med omvärlden och som har egna intressen. Ur barnperspektivet är barndomen inte bara en period före vuxendomen, utan har ett speciellt värde i sig. Barnet är en aktiv aktör som kan fatta beslut i sina vardagsmiljöer även om det är vuxna som skapar en säker miljö och tillvaro åt barnet. (Bäck-Wiklund & Lundström 2001 s. 29-31)

Det finns viss skillnad mellan barnperspektiv och barns perspektiv. Barnperspektiv strävar efter att verka för barnets bästa, medan barns perspektiv handlar om hur barnet upplever sin värld. Det finns inget rätt svar på vad barnets perspektiv egentligen är eftersom den är så situationsbunden och beror på hur barnet ser på saken. Pramling Samuelsson och Sheridan (1999) menar att vuxna kan hjälpa ett mindre barn att klä sitt perspektiv i ord då barnet kan ha svårigheter med det p.g.a. en svag språklig förmåga. Detta ökar den gemensamma förståelsen mellan barnet och vuxna. (Pramling Samuelsson och Sheridan 1999 s. 38)

Allt arbete inom småbarnspedagogiken bör ske inom ramarna för barnskyddslagen. Barnskyddslagen fungerar som ett skydd för barn, och småbarnspedagogiken kan räknas till det förebyggande barnskyddsarbetet. Det mest centrala i barnskyddslagen är att barnets bästa är i centrum. Enligt FN:s barnkonvention om barnets rättigheter bör barnets syn höras och åsikt beaktas i enlighet med ålder och utvecklingsnivå. Alla barn ska få möjligheter att förstå sin situation och bearbeta sina tankar, erfarenheter och känslor med hjälp av en vuxen. (Taskinen 2007 s. 11-14). Barn bör få lära sig att respektera och ta hänsyn till andra människor, men samtidigt få vara en självständig subjekt, en individ. Detta dubbla perspektiv borde prägla daghemmets pedagogiska arbete alla tider. (Osnes 2012 s. 25)

## 5.5 Lek och rörelse

I detta kapitel diskuteras lekens och rörelsens koppling till socialpedagogiken samt lekens olika dimensioner. Vi kommer mest att använda begreppet lek, och eftersom kroppen kan ses som det viktigaste redskapet i leken, anser vi att både lek och rörelse är starkt kopplade till socialpedagogiken.

Barn kan inte ses som skilda från sin kropp, utan de mer eller mindre "är sin kropp". Lek och rörelse ger barnet möjlighet att skaffa erfarenhet, uttrycka sig själv och att samspela med andra människor, och anses därför vara två huvudsakliga grundelement för barns funktion och uttryckande. Barn leker inte för att utvecklas, men via leken utvecklas barn. I leken får barn använda alla sina sinnen, och lär sig att lösa problem och konflikter. Leken kännetecknas ofta av att den är lustfylld, frivillig, spontan, symbolisk, social och att det finns inga utifrån ställda mål. (Osnes 2012 s. 13-14)

Det som är viktigt i leken är att det sker enligt barnens villkor. När man granskar lek och rörelse ur en socialpedagogisk synvinkel, står både barnperspektivet, de sociala reglerna och den sociala delaktigheten mycket i centrum. (Pramling Samuelsson & Sheridan 1999 s. 83-88)

Enligt Johansson & Pramling Samuelsson (2003) relaterar barn delaktighet främst till sin egen lek. Barn i daghemsålder har den uppfattningen att de är väldigt maktlösa och att det i huvudsak är vuxna som bestämmer. I sin egen lek där vuxna inte ingår får de själva påverka och bestämma vad de leker, med vem de leker och hur leken framskrider. För att bli en kompetent samhällsmedlem krävs det att man känner sig delaktig för det livet man lever, inte minst i daghemmet. (Johansson & Pramling Samuelsson 2003 s. 23) Eftersom leken bidrar till delaktighet kan man anse att den har en betydelsefull roll i barns utveckling ur ett socialpedagogiskt perspektiv.

Genom lek övar barn sin sociala kompetens, vilket också anses som mycket viktigt ur ett socialpedagogiskt perspektiv. I leken tvingas barn att kompromissa, finna lösningar på lekplanet, samarbetsplaner, och på det tekniska planet. När barnen är i samförstånd föds det idéer som bär leken vidare. För att leken ska behålla sin harmoni måste respon-

denterna behärska de tre sociala lekreglerna; samförstånd, ömsesidighet och turtagande. I detta sammanhang menar man med turtagande att barn förstår och lär sig att det ibland är en själv som bestämmer och ibland är det kompisen som bestämmer, turvis. I leken stimuleras också barns fantasi, kreativitet och inlevelseförmåga, vilket gör det möjligt för barn att kunna leva sig in i en annan människas situation och känna empati. Också språket hos det lilla barnet utvecklas i samband med leken. (Pramling Samuelsson & Sheridan 1999 s. 83-88)

Ur socialpedagogikens syn är människan i grund och botten en social varelse som mår bra av att ha nära människorelationer och kamrater. Kamratskap är i stort sett beroende av behärskandet av de olika sociala reglerna och förmågan till turtagning samt språkets utveckling. Det är i leken barn prövar och utvecklar förmågan att samspela med andra, att vara en kamrat och ha kamrater. (Pramling Samuelsson & Sheridan 1999 s. 83-88). Man behöver kamratskap för att kunna vara socialt inkluderad, och därför kan man konstatera att lek och rörelse främjar delaktigheten.

I ett utvecklingsprojekt hade fostrings -och undervisningspersonal från huvudstadsregionen svarat i frågor gällande barns delaktighet i den pedagogiska verksamheten. Det framkommer att det i huvudsak är leken som bidrar till delaktighet under dagarna på daghem. Reglerna inom lekverksamheten ansågs vara delaktighetsfrämjande. Den vanligaste regeln var att barn skulle ta alla med i leken, att barn får själv välja sin lekkamrat och lek, eller också leka ensamma om man så önskar. Då känner barn att de är delaktiga i beslutsfattande gällande sig själva, har möjligheten att påverka samt att ingen får lämnas utanför leken, bli exkluderad från den. (Ojala 2015 s. 133)

När man betraktar leken närmare märker man att den har beroende på lekens form olika betydelser för respondenterna, d.v.s. olika dimensioner. I leken är kroppen det viktigaste redskapet. Man kan bra leka utan några andra redskap, men inte utan att använda sin egen kropp. I boken om rörelsefostran skiljs det mellan lekens olika dimensioner.

*Instrumentell dimension:* Genom lek och rörelse kan barn uppnå, producera, uttrycka, och få till stånd någonting, med lek och rörelse som "instrument". Lek och rörelse kan fungera som ett redskap i vardagen för att åstadkomma en viss handling.

*Upplevd dimension:* Genom att röra på sig får barnen kunskap om sin egen kropp, om sin omgivning och om andra personer i omgivningen, samt får olika visuella och emotionella upplevelser.

*Social dimension:* Genom lek och rörelse kommer barn i kontakt med andra människor, lär sig kommunicera och samspela med andra samt följa lekens regler och därefter utvecklar sina sociala färdigheter.

*Personlig dimension:* Lek och rörelse har en personlig betydelse för var och en. Barn upplever och förverkligar sig själva via lek och fysisk aktivitet, och leken kan också fungera som ett sätt att förändra och uppfylla sig själv. (Zimmer 2002 s. 7, 12)

## **6. MOTIONENS BETYDELSE**

Fysisk aktivitet har en enorm påverkan på barns hälsa och utveckling på flera plan. När man talar om begreppet hälsa, handlar det om flera aspekter av en människas liv, både om den fysiska, psykiska och sociala hälsan. För lite fysisk aktivitet och onyttiga kostvanor leder till osund hälsa, vilket i sin tur ökar risken för olika livsstilssjukdomar. Som vi är redan medvetna i det här skedet grunden för motions och kostvanor bildas redan i barndomen. Därför är det oerhört viktigt att skapa grunden för ett fysiskt aktivt liv med hälsosamma levnadsvanor då man är mest mottaglig för det, alltså i barndomen. (Zimmer 2002 s. 44-45)

### **6.2 Fysiska hälsan och utvecklingen**

Motion påverkar hela kroppens fysiska utveckling. Både stöd -och rörelseorgan (ben, senor, muskler och led), hjärtat, andnings- och blodcirkulationsorganen (hjärtat och lungorna), ämnesomsättningen och nervsystemet förstärks genom daglig motion. Zimmer (2002) säger att barn borde få röra på sig så att de blir svettiga och andfådda ef-

tersom det är hälsosamt både för kroppen och sinnet, och ger barn möjlighet att lära sig läsa kroppens olika signaler. I boken poängteras det att man kan börja diskutera motionens, fria luftens och hälsosamma matens betydelse redan i daghemsålder. (Zimmer, 2002 s. 43)

Det har också gjorts forskningar över hur den fysiska aktiviteten påverkar barns utveckling även på cellnivå. Enligt Osnes (2012) sätter fysisk aktivitet och rörelse igång olika processer i hjärnan, vilket leder till att fler synapser och dendriter bildas i hjärnan. Detta gör att fler kontaktpunkter uppstår mellan hjärncellerna, vilket i sin tur leder till exaktare och efterhand automatiserade rörelser hos en människa. Dessa processer är som aktivast under de första levnadsåren, och avtar vid puberteten. Därför är det speciellt viktigt för nervsystemets utveckling att barn får röra sig så mycket som möjligt i en stimulerande miljö redan från spädbarnsåldern. (Osnes 2012 s. 78)

### **6.3 Motoriska utvecklingen**

"Motorik är allt som har med rörelse att göra" sägs det i boken om rörelse i förskolan (Osnes 2012). Det krävs samspel mellan många av kroppens olika delar, bland annat hjärnan, nervsystemet och musklerna för att utföra en rörelse. Dessutom påverkas rörelsens utförande av personens motivation och självuppfattning. Motoriken kan delas in i grovmotoriken och finmotoriken. Grovmotoriken handlar om rörelser som utförs av stora muskelgrupper, och som inte kräver lika mycket precision som finmotoriken. Exempel på grovmotoriska rörelser är att springa, hoppa och kasta. Finmotoriken därefter kräver mer precision och utförs av mindre muskelgrupper. Typiska exempel är sådana rörelser som kräver öga-handkoordination så som att trä pärlor, väva eller lägga pussel. (Osnes 2012 s. 98-101)

God motorisk kompetens handlar om motorisk kontroll d.v.s. förmågan att klara av rörelseuppgifter utifrån den information man får via sinnen och anpassa den till kroppens



olika delar och omgivningen. Motorisk kontroll handlar också om att anpassa sina rörelser och kraft som används i samband med dem i den aktuella situationen så att man får bra och ändamålsenliga rörelselösningar. Genom motion förstärks och utvecklas både grov- och finmotoriska färdigheter samt den motoriska kontrollen hos barn. (Osnes 2012 s. 100-101)

Genom rörelse förstärks barnets perception, vilket betyder förmågan att kunna tolka och organisera sinnesintryck och sätta dessa i samband med tidigare upplevelser och erfarenheter. Motorik, perception och kognition d.v.s. medvetenhet om tankar och iakttagelser, utvecklas parallellt med hjälp av motion och motoriska övningar, och leder till motoriska färdigheter. (Bader-Johansson 1991 s. 20)

När man granskar rörelse och motorik från ett neuropsykologiskt perspektiv, kopplas de starkt samman med kognitiva funktioner. Kognitiva funktioner beskrivs som "samlingsbegrepp för medvetna mentala processer" vilka är t.ex. perception, minne, problemlösning, beslutsfattande och verkställande av handling. Träning av motoriska färdigheter förstärker den kognitiva inläringen och minnet. (Bader-Johansson 1991 s. 79)

Enligt Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren (2016) förekommer svårigheter att lära sig motoriska färdigheter hos 1-2 barn av tjugo. Svårigheter med motoriskt lärande förknippas ofta med inläringssvårigheter och problem med uppmärksamheten. Undersökningarna har visat att en stor del av svårigheterna kan observeras redan i 3-6 års ålder. Omsorgsfull observation är alltså mycket viktigt för att bedöma behovet av tidigt stöd. (Undervisnings- och kulturministeriet 2016 s. 33)

Inlärningsproblem anses vara en riskfaktor när det gäller att bli marginaliserad. Om man presterar kontinuerligt dåligt i skolan, tappar man lätt motivationen och riskerar att bli utan studieplats efter grundskolan, och därefter lättare exkluderad från samhället. Inläringssvårigheter påverkar negativt också självbilden. Med tanke på dessa faktorer är förstärkandet av inlärningsförmågan viktigt även från socialpedagogikens synvinkel.

## 6.4 Psykiska utvecklingen

En viktig del i barns psykiska utveckling är att bli medveten om sig själv och att skaffa grunden för en sund jaguppfattning och självkänsla. Barn sägs vara sin kropp och enligt en bok om rörelsefostran anses barndomen vara den mest ”rörliga tiden” i en människas liv, eftersom i det livsskedet spelar rörelse större roll än i något annat skede i livet (Zimmer 2002 s. 23-24).

I barndomen hänger de fysiska färdigheterna mycket samman med självkänslan och självförtroendet. Dessa två begrepp används ibland synonymt, men boken skiljer mellan dem. Självförtroendet kan betraktas som en människas självuppfattning om en kapacitet eller förmåga med mer begränsat kapacitet, och kan dock ses som en del av den mer stabila självkänslan. Självförtroendet är lättare att påverka, och om man utvecklar ett bra självförtroende inom ett eller flera områden får detta ofta positiva effekter även för självkänslan. Även om man inte kunnat påvisa något direkt orsakssammanhang är det med stor sannolikhet så att barns motoriska förmåga både påverkar och påverkas av hur självkänslan utvecklas (Ericsson 2005 s. 11). Vi har tolkat detta så att man verkligen kan påverka barns psykiska utveckling i positiv riktning genom fysisk aktivitet och genom att stöda barns motoriska färdigheter t.ex. genom olika ledda övningar och rörelse lekar i olika former.

Genom positiva kroppsliga upplevelser känner barn att de kan och klarar av vissa aktiviteter t.ex. bygga ett legotorn eller en koja själv, och känner att de och deras handlingar delvis är oberoende av de vuxna. När barn lär sig olika fysiskmotoriska färdigheter så som att klä på sig, gå och komma ner från stolen, är det ett bevis för barnet (och de vuxna) på barnets stegvis ökande självständighet och handlingsförmåga. Eftersom de fysiska upplevelserna under de första levnadsåren på-verkar märkligt barns jag-bild, kan dessa upplevelser anses lägga grunden för barnets identitet. (Ericsson 2005 s. 11, Zimmer 2002 s. 7, 12, 21)

Inom psykomotoriken framhålls kroppen och rörelserna som centrala faktorer i utvecklings-, fostrings- och läroprocesser. Teorin har en helhetssyn på människan där människan uppfattas som ett subjekt som har både en biologisk, psykisk och social dimension. Centralt är växelverkan mellan rörelse, varseblivning, beteende och jaguppfattningen, vilka alla anses hänga ihop och påverka varandra. Psyko motoriken strävar till helhetsmässig utveckling av barnets personlighet, där rörelse ses som central förmedlare. Det sägs att barnets strävan till spontana och autonoma kroppsliga aktiviteter är ett led till barnets utveckling och självständigt agerande. Barn har redan tidigt strävan att göra själv sådant de kan. Rörelseupplevelserna anses vara ett utmärkt sätt att kontrollera sig själv och sin omgivning, vilket anses vara en viktig del i barns psykiska utveckling. (Zimmer 2012)

Speciellt hos äldre daghemsbarn spelar de fysiska egenskaperna en stor roll i den sociala hierarkin. De barn som anses vara fysiskt starka och kunniga placeras högre upp i hierarkin än de som anses som fysiskt svaga. Bra kroppskontroll och tilltro till sin rörelseförmåga är ofta en förutsättning att barn kan delta i bollspel och lekar tillsammans med andra. Barn med motoriska svårigheter blir lätt utanför antingen av kamraternas val eller av eget val när det gäller idrotts- och bollspelslekar. Då finns det en betydande risk för att det skapas en ond cirkel, där motoriska svårigheter leder till att barn rör sig ännu mindre. Detta leder till ökade problem med motoriken, sociala gemenskap, dålig självkänsla, undvikande av rörelselekar, negativ inställning till kroppsrörelse och mindre chans till fysiskt aktiv livsstil. (Ericsson, 2005) Allt detta bidrar till lägre psykisk balans och kan störa den psykiska utvecklingen.

Via lek och rörelse bearbetar barn sina upplevelser och känslor. För barn är det ofta naturligare att "leka ut" svåra upplevelser än att tala om dem. Barn upprepar ofta händelser från verkligheten i sina lekar. Att uppleva situationer och händelser på nytt möjliggör frisättning av spänningar och aggressioner och tillåter barn att förverkliga sina drömmar i symbolisk form, vilket stabiliserar barns psykiska balans. Rörelse i form av kroppslig lek kan också vara lugnande för ett stressigt och oroligt barn och hjälpa barnet att glömma tråkiga saker och bli på bättre humör. (Zimmer 2011 s. 76-77, Osnes 2012 s. 111).

## 7. METOD

Vi valde att göra en produktutveckling eftersom vi vill producera något konkret, innovativt och något som personalen har lätt att använda som stöd i sitt arbete. I följande kapitel presenterar vi tillvägagångssättet för en produktutveckling, syftet och frågeställningarna samt metod för insamling av data, som kommer att vara en fokusgruppintervju.

### 7.1 Produktutveckling som metodologisk ansats

Produkten är uppbyggd av tre olika delar. Ena delen är arbetets teoretiska del d.v.s. socialpedagogiken och dess koppling till temat. Andra delen är intervjun och diskussionen och svaren från den. Tredje delen som produkten baserar sig på är Grunderna för planen för småbarnspedagogiken. Produkten kan med andra ord sägas "stå på" dessa tre ben.

Nätsidan kommer att bestå av en kort inledande teoridel om den fysiska aktivitetens vikt i barndomen, olika nätsidor där man kan söka rörelseaktiviteter och lekar som motiverar barn för mångsidig fysisk aktivitet och ett kommentarsfält där personalen kan dela med sig idéer och erfarenheter gällande temat.

Eftersom vi kommer att producera en produkt har vi bekantat oss med boken "Toiminnallinen opinnäytetyö" där det framkommer viktiga punkter gällande arbete kring projekt och produktutveckling. Som med vilket som helst arbete är det allra viktigaste att börja med en tydlig plan, i vårt fall en projektplan. (Vilkka & Airaksinen 2003)

I projektplanen skall det ingå projektets målsättning, syfte och avgränsningar. Som stöd kan man använda t.ex. SWOT-analys där det framkommer projektets styrkor, svagheter, möjligheter och möjliga hot. En bra plan svarar på frågorna: *vad* gör man, *hur* man gör och *varför* man gör det man gör. Planens huvudsakliga uppgift är att analysera och särskilja för undersökaren själv vad man kommer att göra och i vilka resurs- och tidsramar. Projektet skall också kopplas till sin kontext d.v.s. man skall definiera målgruppen för projektet. Projektet skall också delas upp så att de tydligt framkommer vilka arbetske-

den som följer varandra och vilka är de olika delområden i projektet. Arbetsfördelning och tidsramen skall skrivas tydligt ut. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 46-55)

Vilkka & Airaksinen (2003) menar att ett mycket viktigt mål i en produktutveckling är att produkten blir unik och personlig. När det gäller examensarbeten på yrkeshögskolor är de viktigaste kriterierna att produkten är användbar i sin kontext, lockande, informativ, tydlig, ändamålsenlig, innovativ d.v.s. ger användaren något nytt och att innehållet passar användargruppen. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 46-55)

## **7.2 Datainsamlingsmetod**

Undersökningens design är kvalitativ eftersom vi vill ha detaljerad information av några enheter. Syftet med arbetet utformade forskningsfrågorna. Som datainsamlingsmetod har vi valt fokusgruppintervju.

### **7.2.1 Kvalitativ fokusgruppintervju**

Enligt Jacobsen (2007) lämpar sig kvalitativa metoder bäst när man skall tydliggöra ett oklart tema och skapa förståelse som bygger på en nyanserad beskrivning. Metoden har en stark koppling till en tolknings- eller förståelseinriktad vetenskapssyn eftersom den ofta handlar om hur människor tolkar och förstår en viss situation. Man brukar använda kvalitativa metoder då man skall utveckla nya teorier och hypoteser, ta reda på vad som är innebörden i ett fenomen eller vill få mycket information om få enheter. Fördelar med kvalitativa metoder är att de ger en djup och detaljerad förståelse för ett valt tema och tillåter mer flexibilitet i datainsamlingen än kvantitativa metoder i allmänhet. Nackdelar med metoden är att speciellt analysfasen kan vara tidskrävande p.g.a. den detaljrika data man får in. Man måste också kunna analysera data objektivt, vilket kan föra med sig utmaningar. Vi anser att kvalitativ metod lämpar sig bäst för vår undersökning

eftersom vi vill få svar i form av beskrivning, förklaring samt fördjupa vår förståelse för det valda temat. (Jacobsen 2007 s. 46-59)

När man formulerar undersökningsdesignen skall man också klargöra om man väljer en intensiv (djup) eller extensiv (bred) metod. Djupet är relaterat till hur man skall närma sig det fenomenet man har valt, medan bredden relateras till hur många enheter man vill uttala sig om. I vår studie skall vi kombinera den intensiva (djupa) och extensiva (breda) metoden. I praktiken betyder detta att vi skall försöka få djup förståelse av flera enheter. (Jacobsen 2007 s. 60-61)

Enligt Jacobsen (2007) är gruppintervjuer bra metod när det är frågan om ett avgränsat tema som diskuteras. Om temat är för öppet skapas det allt för många olika synpunkter när ämnet diskuteras, och diskussionen tenderar att spåra ut. Det är viktigt att komma ihåg att de resultat man får fram via en gruppintervju i hög grad är en produkt av gruppprocesser. När en del pratar mycket eller tvingar tillbaka andras synpunkter genom olika härskartekniker så som argumentation, kan det leda till att resultaten påverkas av de makt- och dominansförhållanden som utvecklas i gruppen. Detta skall intervjuaren vara medveten om, och i mån av möjlighet försöka undvika. (Jacobsen, 2007 s. 94-95)

I boken om den kvalitativa forskningsintervjun (Kvale & Brinkmann 2009) talas det om fokusgruppintervju. Genom en fokusgruppintervju får man fram en rik samling synpunkter på det som är i fokus för gruppen. Intervjuaren fungerar mer som en moderator eller ordförande i gruppen. Intervjuaren eller "moderatorn" presenterar diskussionsämnet, ser till att diskussionen löper och leder diskussionen på rätt spår vid behov. Moderators uppgift är också att skapa en atmosfär som tillåter respondenterna att ge uttryck åt personliga åsikter i temat.

Fokusgruppintervjuns mål är inte att nå samförstånd eller lösningar på det valda temat, utan att framföra olika uppfattningar i en fråga. Fördelar med en fokusgruppintervju är att man ofta får fram spontana expressiva och emotionella uppfattningar genom den livliga diskussionen. Också svåra och tabubelagda ämnen, kan gruppinteraktionen göra det lättare att uttrycka synpunkter som annars kan vara svåra att yppa. Som nackdel kan man nämna det att gruppinteraktionen minskar moderatorns kontroll av intervjuens förlopp, som i vissa fall kan medföra problem. (Kvale & Brinkmann 2009 s. 166)

I vår intervju är fokuset på en timmes motionsrekommendation, och hur de utvalda daghemmen förverkligar detta i sin verksamhet. Intervjun utgår ifrån motionsrekommendationerna för Grunderna för planen för småbarnspedagogik och vår teoridel med socialpedagogik och delaktighetsfrämjande. Fokusgruppen lämpar sig bra för vår användning eftersom respondenterna kommer att berätta om sina egna upplevelser om det valda temat i form av diskussion. För att lyckas med en öppen och flytande diskussion kommer största delen av våra frågor bestå av öppna frågor. Vi kommer även att ställa några slutna frågor för att få mer preciserade svar och för att få variation i frågorna.

När man genomför en undersökning måste man välja ut vissa enheter (personer) och situationer, tid och plats för undersökningen. Informanter i vår undersökning är behöriga barnträdgårdslärare från fyra olika svenskspråkiga daghem i Esbo. Som informanter kallar man personer som inte själva representerar den grupp man vill undersöka men som har god kännedom om gruppen. Enligt Jacobsen (2007) skall man bestämma sig enligt vilka kriterier man väljer ut enheterna. (Jacobsen 2007 s. 122-125)

Vi har gjort urvalet främst enligt information. Med detta menas att man väljer ut sådana enheter som man antar kan ge mycket och värdefull information. Det kan vara personer med mycket kunskap om det man studerar eller en arbetsplats där personalen är positivt inställda till att bli observerade eller intervjuade. Vi valde att intervjua två mindre enheter och två större för att kunna analysera om storleken på enheten påverkar hur dagens motionsrekommendationer förverkligas. Urvalet gjordes också enligt förmannen på platserna. Vi ville välja daghem med olika förman för att kunna få in så mångsidig information som möjligt. Jacobsen (2007) menar att det centrala är att urvalet av enheter styrs av syftet man har. (Jacobsen 2007 s. 122-125)

### **7.3 Intervjuguide**

Enligt Brinkman och Kvale (2014) fungerar intervjuguiden som en tydlig struktur för intervju- och forskningsfrågorna. Med hjälp av intervjuguiden har moderatorerna lättare att hålla intervjun inom vissa ramar under hela processen. Om man vill har mer livlig

diskussion och oväntade svar, skall intervjuproceduren vara mera spontan. Ju mer strukturerad intervjusituationen är, desto lättare är det att strukturera intervjun teoretiskt under analysen. (Brinkmann & Kvale 2014 s. 171-173) Vi har skapat en intervjuguide, och frågorna vi formulerat är till största del öppna frågor, eftersom vi vill att respondenterna får fritt uttrycka sig i form av diskussion med egna åsikter och erfarenheter även om frågorna är färdigt formulerade.

## **7.4 Etiska överväganden**

När man gör en undersökning innebär det allt som oftast att man gör intrång i enskilda människors privatliv. Det kan leda till att forskaren försätts för ett etiskt dilemma. I syfte att kartlägga ett fenomen kan man riskera att kränka några av dem man undersöker. Enligt Jacobsen (2007) har man tre grundläggande etiska krav som en undersökning borde tillfredsställa.

Första av dem är informerat samtycke, vilket betyder att den som deltar i undersökningen ska delta frivilligt och att deltagandet bygger på att den som blir undersökt är medveten om risker och möjligheter som deltagandet kan innebära. Den andra väldigt viktiga aspekten är skydd av privatlivet. Detta innebär att man noga funderar hurdana frågor man ställer om det är frågan om känsliga teman, att man på bästa möjliga sättet skyddar personers privatliv samt ser till att personerna inte kan identifieras utifrån undersökningsdata d.v.s. att de hålls anonyma. (Jacobsen 2007 s. 21-28)

Sista delen består av krav på korrekt presentation av data. Detta innebär att man försöker återge resultat på ett fullständigt sätt och placera dem rätt i sitt sammanhang. Forskaren skall också se till att alla citat och resultat från andra källor skrivs ut på korrekt sätt, så att andras arbete respekteras. Att aldrig förfälska data och resultat, samt att använda sig av öppenhet i den betydelsen att man beskriver de val man har gjort under undersökningsprocessen hör också till den korrekta presentationen av data. (Jacobsen 2007 s. 21-28)



Vi har också bekantat oss med bilagan "God vetenskaplig praxis vid Arcada". Där framkommer det flera viktiga aspekter om forskningsetik och allmänt om god vetenskaplig praxis, avvikelser från god vetenskaplig praxis samt följder för detta. Det som inte nämndes i kapitlet ovan är undersökningslov. Man skall skaffa undersökningslov av den instans man undersöker och Arcada samt den organisation inom vars utrymme datainsamlingen sker eller till vars medlemmar datainsamlingen riktas. I bilagan "God vetenskaplig praxis vid Arcada" framkommer det också vad som uppfattas som avvikelser från den goda vetenskapliga praxisen. Sådant är t.ex. oredlighet i vetenskaplig verksamhet, försummelse av god vetenskaplig praxis, och övriga ansvarslösa förfaranden samt etisk oredlighet. Den som inte följer reglerna för den goda vetenskapliga praxisen vid Arcada bestraffas med skriftlig varning eller avstängning från högskolan en begränsad tid av högst ett år. (Arcada, 2012)

Eftersom vi kommer att producera en produkt som kommer att hållas vid liv efter att arbetsprocessen med vårt arbete är avslutat har vi bestämt att med jämna mellanrum uppdatera vår nätsida ifall det sker märkvärda ändringar t.ex. med nätsidans tekniska plan. Vi får e-post varje gång det har kommenterats på kommentarsfältet och vi kommer att kolla igenom kommentarerna med jämna mellanrum och vid behov radera osakliga kommentarer, eftersom vi vill hålla en öppen och välkomnande atmosfär på nätsidan. Enligt feedback och egna erfarenheter i arbetslivet kan vi också lägga till blogginlägg med länkar, rörelselekar och idéer på nätsidan eftersom vi vill hålla vår nätsida uppdaterad och livlig.

Nätsidan innehåller bilder och videosnuttar vilka var för alla tillgängliga att användas. På vår nätsida har vi även skrivit om hur nätsidan får användas.

## **7. ANALYS AV RESULTAT**

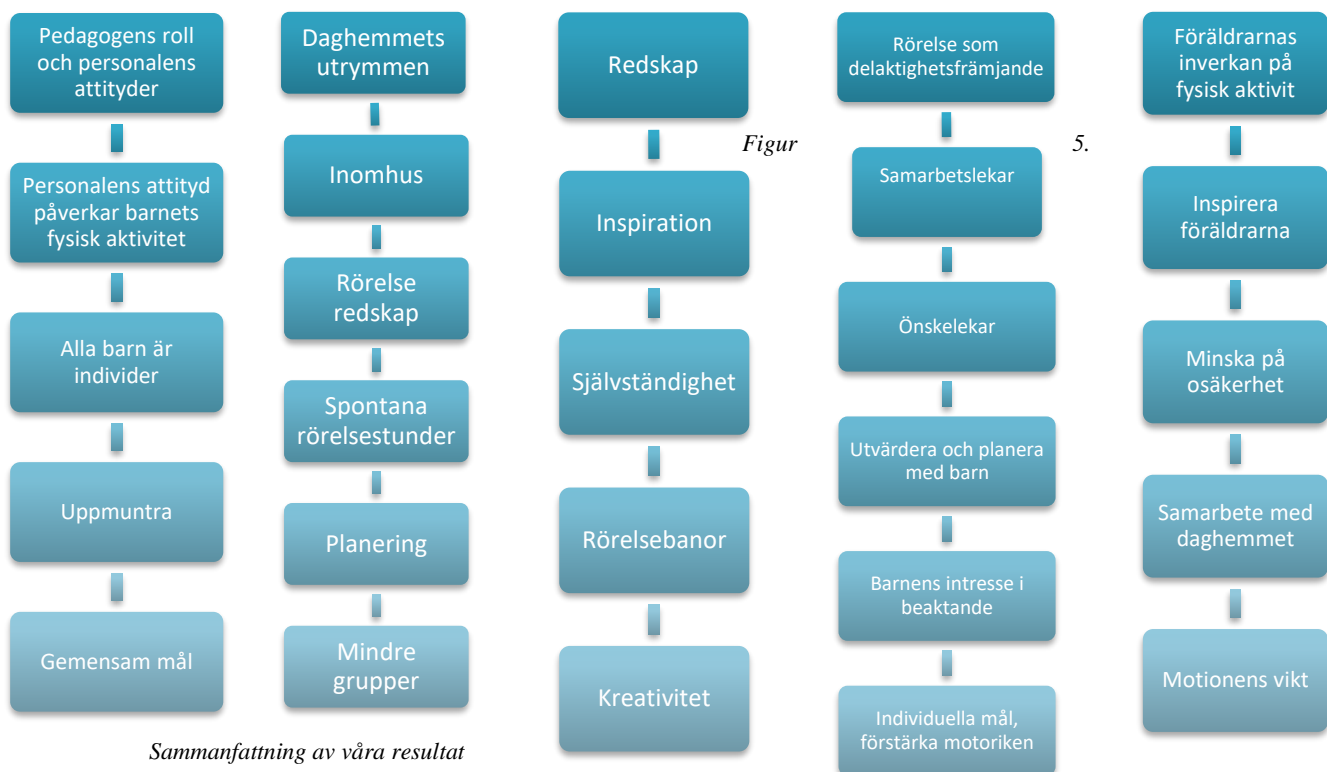
Vi kommer att använda oss av en kvalitativ innehållsanalys, eftersom insamlingsmetoden i arbetet är kvalitativt och vi kommer i stort sett att använda öppna frågor. Resultatet

taten och svaren av intervjun kommer att kodalas d.v.s. vi kommer att kategorisera svaren med olika "titel" d.v.s. koder med hjälp av en tabell.

Vi börjar med att avgränsa materialet från intervjun så att all information som vi inte kommer att använda skall lämnas bort. Om man använder sig av öppna frågor får man ofta en stor mängd nyanserade svar, vilka kan vara svåra att begripa. Därför måste vi själv kategorisera svaren med olika teman vilka sedan förvandlas till koder. Då blir resultaten hanterbara och begripliga. (Jacobsen, 2002)

Exempel på teman som vi funderat på är vad som upplevts som stödjande och motiverande med tanke på att uppnå en timmes motion om dagen, kontra vad som upplevts som utmanande med tanke på att uppnå målet.

I de följande avsnitten presenterar vi resultaten i löpande text, figurer och citat.



## 8.1 Barntädgårdslärares roll och personalens attityder

Alla respondenterna var insatta i den förnyade Grunderna för planen för småbarnspedagogik (2016) samt mycket medvetna om fysiska aktivitetens betydelse för barnens helhetsmässiga välmående och utveckling. Barntädgårdslärarna var eniga om att det är i stort sett personalens attityder och initiativ som påverkar barnens motivation och iver för rörelse på daghem.

Personalens roll och attityder diskuterades mycket under intervjun. Personalen måste vara experter på sin barngrupp och känna till barnens individuella behov. På detta sätt kan personalen märka barnens behov av extra uppmuntran och stöda barn som inte är fysiskt aktiva av sig själva. Alla i arbetsteamet skall tillsammans diskutera och ha gemensamma mål gällande rörelse på daghem. En av respondenterna tog upp exemplet då ett barn inte tycker om att röra på sig. Respondenten påstod att det tar energi att dagligen försöka aktivera ett barn, och därför är det viktigt att personalen har delat ansvar och jobbar mot samma mål så att det inte blir på en vuxens ansvar. Annars kan denna vuxna känna sig belastad och även "tjattig".

Respondenterna ansåg att vuxnas deltagande både i form av att vara med i aktiviteten och att visa exempel är viktigt. Personalen skall uppmuntra och vara ivriga eftersom det smittar till barnen. Respondenterna var eniga om att det skall råda en tillåtande atmosfär till rörelse under vardagen. Personalen måste man vara uppmärksam på sitt eget agerande. Man skall t.ex. inte ge barnet negativa blickar när de hoppar och skuttar inomhus, utan istället positiva kommentarer. Även om en vuxen själv inte skulle vara så rörlig av sig, måste man komma ihåg att inte visa sin osäkerhet mot rörelse till barnen som lätt kan känna av sådant och även bli osäkra själva.

*"Om en vuxen sitter på golvet i ett hörn från måndag till fredag inspirerar det inte barnen att röra på sig"*

Respondenterna medgav att de ändå ibland av gammal vana begränsar barnens rörelse inomhus och släpper kommentarer såsom "Vi springer sen ute, inte inne" eller att för ofta använda ordet "försiktigt" som kan göra barnen osäkra och även få dem att sluta aktiviteten. Respondenten berättar att de har tillsammans i arbetsteamet kommit överens om att man påminner varandra ifall de i misstag släpper begränsande kommentarer. På detta sätt stöder personalen varandra och barnens rätt till rörelse. Respondenterna nämner också att begränsningarna ofta kommer hemifrån. I många hem får man inte stå på soffan och när man använder t.ex. bord och soffor i rörelselekar på daghem kan vissa barn känna sig förvånade och fråga flera gånger att kan de sitta på bordet. Där skall personalen klargöra för barnen när det är tillåtet att göra så.

Det som också framkom i diskussionen var att personalen skall vara lyhörda inför barnens önskemål. Om ett barn föreslår en rörelseaktivitet, skall man fundera om det är utifrån sig själv eller barnets önskemål som man svarar och agerar. Om man inte t.ex. just då skulle orka sätta igång en ny lek eller ta fram rörelseredskap, skall personalen påminna sig om varför man är på daghemmet, för barnens skull.

## **8.2 Daghemmets utrymme**

Enligt respondenterna är det inte utrymmen som påverkar utförandet av rörelsestunder inomhus. Två av våra respondenter kom från större enheter, och två från mindre enheter. På det här viset ville vi få fram ifall och hur daghemmets utrymme påverkar utförandet av rörelsestunder inomhus. De stora enheterna har en skild gymnastiksal medan de två mindre enheterna inte har det. Det kom fram att även om daghemmet inte har en gymnastiksal är det möjligt att ordna mångsidiga rörelsestunder inomhus, även i små utrymmen.

*"Det är inte utrymmen som begränsar utan personalens attityder, allt är möjligt"*

Respondenterna som arbetade i mindre enheter tyckte att när man inte har tillgång till en gymnastiksal har man mera spontana rörelsestunder i vardagen. De här rörelsestunderna kan man bra utföra i sovsalen och i korridorerna både med och utan redskap. Respondenterna delade med sig av olika sätt att locka barnen till spontana rörelseaktiviteter under sin fria lek.

Respondenterna från de mindre enheterna ansåg att man spontant tar fram redskap utan att planera skilda rörelsestunder eftersom de är medvetna att de inte kan boka turer i en gymnastiksal. De tycker att olika rörelsebanor fungerar bra i syfte för att få barnen att röra på sig mera under dagen. Det kom fram att t.ex. i ett daghem måste barnen klättra över stolar och krypa genom en tunnel för att komma till avdelningen på morgonen.

En respondent tyckte dock att i mindre utrymmen krävs det mera planering med teamet för att kunna ta med rörelsestunder i vardagen. Men hen ansåg att i mindre utrymmen har man investerat mera på redskap och att det inte behövs en gymnastiksal för att barnen skall kunna cykla inomhus, spela innebandy eller hoppa på trampolin.

*”Begränsningarna kommer från vuxna och deras tankesätt, inte egentligen utrymmena”*

De kom fram att genom att dela barnen i mindre grupper är utrymmen inte mera lika små. En respondent som arbetar i en större enhet var nyfiken på att höra hur de andra klarar sig i mindre utrymmen som inte har en gymnastiksal. Denna respondent var av den åsikten att man kan låta barnen springa fritt och släppa loss hur mycket de vill i en gymnastiksal.

### **8.3 Redskap**

Under fokusgruppintervjun förde respondenterna fram sina åsikter och erfarenheter gällande daghemmens redskap och dess påverkan på fysiska aktiviteten hos barn. De var eniga om att med hjälp av mångsidig och tillgänglig redskap kan man locka och inspirera barn till självständig och ”omedveten” rörelse och på det sättet baka in rörelsen i

vardagen. Exempel på sådant redskap som framkom under diskussionen var kuddar som man kan bygga med, balansplattor, mopeder, cyklar, trampolin, hopprutor i korridoren, fot- och handavtryck på golv och väggarna, olika banor med stolar som man ska klättra över och tunnel som man kryper igenom när man kommer till dagis eller förflyttar sig från ett utrymme till ett annat.

När vi frågade om hur personalen uppmuntrar barn till självständig rörelse, var svaret att redskapet har en stor betydelse i att locka barn till självständig rörelse inomhus. En av respondenterna berättade att de vuxna brukar visa exempel hur man kan använda redskapet och sedan låta barnen använda dessa själva. Exempelvis kunde personalen visa hur man kan bygga en rörelsebana och gå genom den, eller hur man kan hoppa genom hopprutor på olika sätt. De var eniga om att när barn får själva hämta och använda rörelseredskap i sin lek, föds det ofta mycket kreativa idéer som de vuxna också kan bli inspirerade av.

Det kom fram att i två av fyra daghemmen höll man ändå en del av rörelseredskap såsom trampoliner, jumpabollar och cyklar i förråd så att barnen behövde skilt be om dem ifall de ville använda dem. En respondent berättade att under förmiddagarna har de förrådet stängt och på eftermiddagarna fick barnen fritt hämta saker därifrån. Det kom också fram att i ett av daghemmen ligger förrådet i en hörna i ändan av en korridor där barnen inte oftast vistas när de leker fritt, vilket inte motiverar dem att använda redskapet. Respondenten tyckte att frågan var en bra tankeställare som hen inte hade kommit att tänka på före intervjun, och tänkte ta upp saken på daghemmet. I två av fyra daghem fick barnen fritt hämta rörelseredskap från förrådet, som upplevdes som positivt.

En annan respondent berättade att de brukar byta olika rörelseredskap såsom trampolin, tunnel och tärningar bland daghemsgrupperna så att en grupp har vissa redskap t.ex. en månad och sedan byter man. På detta sätt får barnen omväxling och intresset för att använda redskapet höjs när de får ”nya” redskap i användningen med jämna mellanrum. En annan respondent berättade också att de ibland brukar sätta igång ett rörelseprogram på en surfplatta, och att de flesta barn gillar att röra på sig enligt instruktionerna från den. Detta fungerar bra också då man är ensam med barnen eftersom då kan personalen hålla koll på barnen medan plattan ger instruktionerna för aktiviteten.

Under diskussionen framkommer det också frågan gällande daghemmens budget för olika redskap. En respondent berättade att de brukar få en katalog till daghemmet där priserna är så pass höga att man väldigt sällan kan anskaffa dessa redskap. En annan respondent ansåg då att man bra kan förvekliga en hel del utan att behöva ha speciella redskap. Hen nämnde att hopprutor på golvet går att laga med tejp, och hand- och fotavtryck på golv och väggarna lagas lätt av kartong samt att man kan leka olika rörelselekar med hjälp av vardagsredskap. Matbord kan bra fungera som båt och på soffan får man hoppa, bara man gör det klart för barnen när det är tillåtet att göra detta.

## **8.4 Rörelse som delaktighetsfrämjande**

Vid frågan om rörelse som delaktighetsfrämjande hade respondenterna svårt att sätta fingret på vilka aktiviteter som egentligen fungerade bäst i syfte för att nå delaktighet eftersom alla aktiviteter på daghem syftar till att göra barnen delaktiga på ett eller annat sätt. De var alla eniga om att med hjälp av fysisk aktivitet kan man bra öka samhörigheten och delaktigheten. De flesta barnen känner glädje när de får "släppa loss", springa och skutta. Att uppleva glädje tillsammans ökar samhörigheten. Respondenterna tyckte att rörelseaktiviteterna i allmänhet fungerar bra i delaktighetsfrämjande syfte eftersom många samarbetslekar är väldigt rörliga. En ide för delaktighetsfrämjande aktiviteter var t.ex. bananhippa där man räddar varandra och skall samarbeta för att leken skulle bära vidare.

Respondenterna var eniga om att utvärdering rörelsetimmen/rörelseaktiviteten tillsammans med barnen ökar delaktigheten. Man kan t.ex. fråga vad barnen tyckte var bra, vad man kunde göra annorlunda i fortsättningen och fråga vad barn skulle önska till nästa gång. Till exempel önskelekar hade fungerat bra i detta syfte. En utmaning för de gemensamma utvärderingarna var att barnen lätt blir påverkade av varandras åsikter. Det kom upp att det ibland kunde vara bra att göra utvärderingen enskilt eller parvis för att bättre få det enskilda barnets åsikt hörd.

Personalen skall på bästa möjliga sättet fånga barnens intressen i vardagen för att öka delaktigheten. Ett bra exempel som dök upp i diskussionen var då barnen på ett av de deltagande daghemmen var väldigt intresserade av Angry birds. Då hade personalen satt igång en Angry birds lek där barnen fick bygga en koja, och en del av barnen skulle skydda den medan andra försökte "skjuta" sönder den med bollar. Där hade barnens intressen fått styra aktiviteten och barnen hade känt att deras åsikter var viktiga.

Vuxna kan också kombinera och bygga på barnens idéer tillsammans med barnen, speciellt när det är frågan om väldigt blyga eller yngre barn, som kan ha svårare att uttrycka sig.

Det kommer också upp att motoriskt svaga barn lättare tenderar att bli utanför gruppen i barns fria lek. Det enskilda barnets delaktighet förstärks genom att motoriken fungerar bra. Därför skall alla barn dagligen erbjudas möjligheter att öva upp sina motoriska färdigheter. Att göra en individuell plan för barnet och följa upp motoriska utvecklingen t.ex. med ett observationsschema, utvärdera och sätta mål ökar också delaktigheten då man lättare kan stöda barn på ett ändamålsenligt sätt.

## **8.5 Föräldrarnas inverkan**

Enligt respondenterna ser man stor skillnad mellan de barnen vars föräldrar är aktiva och de vars föräldrar inte är aktiva. Respondenterna tyckte att det är viktigt att försöka motivera föräldrar att röra på sig med sina barn och under diskussionen framkom det flera sätt som hade upplevts som fungerande i detta syfte.

Personalen hade diskuterat med föräldrar om hur viktigt det är med rörelse på fritiden och många föräldrar hade medgett att de skulle behöva idéer för att förverkliga rörelsestunderna hemma. Respondenterna hade exempelvis delat länkar till olika webbplatser där man kunde ta idéer. Som extra viktigt ansåg personalen detta i familjer där barnen spenderar långa tider, även 10 timmar om dagen på daghem. En av respondenterna ansåg att rörelsebanor som man kommer igenom till daghemmet på morgonen kan också



motivera föräldrar att hitta på mer rörliga aktiviteter med sina barn då de ser hur barnen njuter av att få använda sin kropp och hur lätt man egentligen kan bygga banor utan desto konstigare redskap.

Ett daghem hade ett rörelseträd där alla barn och föräldrar fick skriva på ett kartongblad då de hade rört på sig t.ex. varit och simma på kvällen, varit på träningar eller om de hade promenerat till daghemmet. Personalen tyckte att rörelseträdet var väldigt lyckat eftersom det motiverade föräldrarna att röra på sig tillsammans med sina barn om kvällarna och på veckosluten.

Det kom fram att när föräldrarna såg barnen klättra högt upp i klätterställningen på daghemmet kunde det komma kommentarer så som ” var försiktig, du kan falla” eller ”Oj, vad högt ni klättrar”. Föräldrarna uttryckte ofta sin oro över att barnen inte skulle klara av aktiviteten. Personalen kände att föräldrarnas ogenomtänkta kommentarer och attityd kan göra barnen osäkra och dämpa deras rörelseglädje.

## **8.6 Sammanfattning av resultaten**

Respondenterna upplever att de flesta dagarna är det lätt att uppnå en timme fysisk aktivitet under dagen. De framhäver att de flesta barn är rörliga och aktiva av sig själva och får sin en timme fysisk aktivitet uppfylld genom att självständigt röra på sig, utan att behöva extra stöd och uppmuntran. Personalen upplever att då det är brist på personal kan det vara utmanande att uppnå målet med en timmes fysisk aktivitet. En av respondenterna förde fram att för att ha koll på alla barn samtidigt är det lättare om alla barn t.ex. sitter vid ett bord eller är samlade i ett litet utrymme och håller på med en lugnare och stillare aktivitet.

De konstaterade att när de har stillare verksamhet på förmiddagar t.ex. pyssel, delar man in gruppen så att ena gruppen pysslar medan den andra gruppen rör på sig i ett annat utrymme. Sedan finns det sådana dagar som de har t.ex. mulleskog och andra rörliga aktiviteter, och då blir det lätt över en timme rörelse för barnen under dagen.

Personalen betonar att en stor del av rörelse sker utomhus. Om man är "tvungen" att stanna inne får man fundera på hur man uppnår en timme fysisk aktivitet. De kom fram olika metoder som personalen har haft nytta av i syfte för att uppnå målet med fysisk aktivitet också under de mer "utmanande" dagar. Ett exempel var surfplatta där man har använt sig av olika applikationer med olika rörelselekar och aktiviteter. Enligt respondenternas erfarenheter gillar de flesta barn att röra på sig på detta sätt.

För att göra väntestunderna rörligare har personalen hittat på koordinationsövningar i kö, rörelsesånger och olika rörliga sätt att flytta sig mellan utrymmen, ex. grodhopp. I korridorerna har det tagits bort saker från vägen för att barnen har fått möjlighet att cykla, spela och bygga rörelsebanor. Program som Miniröris och Hoppa på har man haft mycket nytta och glädje av eftersom programmen är färdigt uttänkta och personalen har haft möjlighet att utveckla programmets innehåll vidare så att den anpassas enligt gruppens nivå.

*"Möjligheterna är ju många bara man tar fasta på dem"*

Under diskussionen diskuterades om att alla i personalen inte kan vara sportiga och rörliga av sig och då gäller det att kunna ändra sitt eget tankesätt, spegla och reflektera samt utmana sig i rollen som professionell, vilket kan leda till att man hittar nya innovativa lösningar. Om man t.ex. gillar att läsa sagor kan man utveckla sagan så att barnen exempelvis får röra sig som hundar då hunden beskrivs i sagan. Personalen kan oberoende av sitt eget intresse för rörelse ändå uppmuntra och ge positiva kommentarer då barnen rör på sig, och på detta sätt stödja barnens fysiska aktivitet.

## **8. TOLKNING AV RESULTAT OCH DISKUSSION**

Under detta kapitel kommer studiens datainsamling, genomförande och kopplingar till den teoretiska delen att tolkas och analyseras. Syftet med denna studie var att klargöra hur man uppnår den rekommenderade mängden daglig fysisk aktivitet inom småbarns-

pedagogiken samt hur viktigt detta är för barnens helhetsmässiga välmående och delaktighet. Under rubriken "Analys och tolkning i förhållande till teori" har vi dragit slutsatser mellan resultaten och vår teoretiska del. Under "Diskussion" har vi däremot diskuterat kring metoden, forskningsprocessen och processen med vår nätsida. Där har vi också kritiskt granskat våra resultat och kommit med förslag för fortsatt forskning.

Vi blev positivt överraskade över hur mycket personalen redan gör för att uppfylla målet som Grunderna för planen för småbarnspedagogik (2016) sätter för fysisk aktivitet. Under diskussionen märkte vi att respondenterna fick idéer av varandra och blev inspirerade att pröva på nya metoder för att främja fysiska aktiviteten också inomhus.

## **9.2 Analys och tolkning i förhållande till teori**

Vår tolkning utgående från vår teori och våra resultat är att personalens roll och attityder, daghemmets utrymmen och redskap, föräldrarnas inverkan samt rörelse som delaktighetsfrämjande är faktorer som tydligt stiger fram. Det finns tydliga likheter mellan våra intervjuresultat och vår teori. Vi har analyserat resultaten abduktivt, vilket betyder att vi som forskare rör oss mellan vår teori och intervju svaren och låter förståelsen växa fram.

Personalens roll och attityder framkommer tydligt både i vår teoridel och i våra resultat. I sin bok framhäver Johansson & Pramling Samuelsson (2003) att personalens roll skall karaktäriseras av intresse och engagemang samt att personalens egna negativa attityder gentemot fysisk aktivitet inte bör speglas till barn. De menar också att vuxna bör ta en medveten, aktiv roll i att uppmuntra barn till rörelse (Johansson & Pramling Samuelsson, 2003 s. 23-26, 46-47). Resultaten i vår intervju påvisar exakt samma. Alla respondenter var eniga om att personalens attityd och förhållningssätt spelar en stor roll med tanke på hur barn förhåller sig till rörelse samt hur ivriga barn är att röra på sig under daghemstiden. Respondenterna delade även med sig egna erfarenheter om hur personalens attityder kan antingen dämpa eller lyfta barns motivation för fysisk aktivitet. Re-

spondenterna var eniga om att det skall råda en tillåtande atmosfär till rörelse på daghem. Man skall t.ex. inte ge barnet negativa blickar när de hoppar och skuttar inomhus, utan istället positiva och uppmuntrande kommentarer för att skapa en inspirerande och sporrande atmosfär.

Pramling Samuelsson & Sheridan (1999) framhäver i sin bok att personalens aktiva roll i barns fysiska aktivitet och kroppslig lek kan bidra till utveckling av barns sociala kompetenser vilket ökar det enskilda barnets delaktighet i barngruppen. I likhet med detta framhäver våra resultat att vuxnas deltagande i barns fysiska aktivitet både i form av att visa exempel, delta och att uppmuntra är viktigt. Barn känner sig trygga då de får känslan att det är tillåtet och önskvärt att leka rörliga lekar inomhus då vuxna visar exempel hur man t.ex. kan leka och röra på sig med olika redskap.

Det framkommer både i vår teoridel och i våra resultat hur viktigt det är att uppmuntra speciellt de barn som inte rör på sig tillräckligt. Gemensamma rörelsestunder tillsammans med vuxna och andra barn är utmärkta tillfällen för barn att lära sig nya färdigheter eftersom barn känner sig trygga då de vuxna skapar en trygg och sporrande atmosfär där barnen vågar ta del av de gemensamma aktiviteterna. Speciellt om ett barn känner sig osäkert finns det en större chans att prova och lyckas då vuxna finns som stöd (Undervisnings och kulturministeriet 2016) Våra resultat påvisar att när personalen visar att de är ivriga och håller sig positivt till rörelse inomhus smittar det lätt till barnen och ökar deras chanser att våga ta del i aktiviteterna.

Respondenterna i vår intervju påpekade flera gånger att som barntädgårdslärare skall man vara expert på sin barngrupp och känna till barnens individuella behov för att märka behov av extra uppmuntran och stöda barn som inte är fysiskt aktiva av sig själva. Grunderna för planen för småbarnspedagogik (2016) stöder detta påstående och poängterar att det är viktigt att personalen känner alla barn som individer och beaktar deras individuella utveckling i verksamheten. (Utbildningsstyrelsen 2016 s.18)

Johannesen & Sandvik (2009) menar att när barn är i samspel med andra får de uppleva känslan av delaktighet. Delaktighet och samhörighet kopplas ofta ihop med aktiviteter, vilket innebär att barnen deltar genom att göra och uppleva saker tillsammans. (Johannesen & Sandvik 2009 s. 30-31) I våra resultat kommer det fram att olika rörelselekar

har väldigt ofta ett delaktighetsfrämjande syfte, vilket innebär att barn skall samarbeta för att leken skall löpa. Exempel kan vara olika hippalekar ex. Bananhippa där man ska rädda varandra och samarbeta. Respondenterna ansåg också att de flesta barn tycker om få "släppa loss" och röra på sig tillsammans, vilket gör att gemensamma positiva upplevelser föds. Därmed konstaterar vi att rörelse bland andra aktiviteter kan ses som ett starkt delaktighetsfrämjande redskap inom småbarnspedagogiken.

Våra resultat påvisar att utomhuslekar är oftast mera fysiskt aktiva än inomhuslekar. Respondenterna ansåg att det är mer utmanande att uppfylla motionsrekommendationerna sådana dagar då man av någon anledning är tvungen att stanna inne. Tidigare forskning har kommit till samma slutsats och att även de "aktiva" lekarna inomhus inte är så intensiva som de borde vara. (Undervisnings och kulturministeriet 2016 s. 29).

Undersökning tyder på att personalen inte uppmuntrar barn tillräckligt till fysisk aktivitet (Undervisnings och kulturministeriet 2016). Våra resultat stöder detta påstående eftersom det framkommer att de vuxna även nekar barns fysiska aktivitet inomhus av gammal vana. Resultaten visar att det är viktigt att personalen påminner varandra ifall de oavsiktligt kommenterar negativt eller begränsar barns fysiska aktivitet. Respondenterna var också eniga om att det är ansträngande för vuxna att jämnt uppmuntra ett barn att röra på sig och att man av den anledningen bör dela på ansvaret.

Ericsson (2005) anser att det är främst genom sin kropp och kroppsliga upplevelser som barn skapar en uppfattning om sina kunskaper och om sig själva. När barn känner sig säkra i sin kropp och i umgänget med andra har de goda möjligheter att bli delaktiga i en social gemenskap. (Ericsson 2005) Våra resultat påvisar att det enskilda barnets delaktighet ofta hänger ihop med motoriska färdigheter och motoriskt svaga barn tenderar att bli utanför kompisgruppen, speciellt i de rörliga lekarna. Våra respondenter var eniga om att alla barn bör erbjudas lika möjligheter att öva upp sina motoriska färdigheter och att detta främjar det enskilda barnets delaktighet.

Lärmiljön skall vara uppbyggd så att den lockar barnen att röra på sig. En del barn har lättare att uttrycka sig genom rörelse och därför är det viktigt att ha sådana utrymmen där barnen har möjlighet att uttrycka sig genom mångsidig rörelse. (Undervisnings och kulturministeriet 2016). Våra resultat påvisar samma. Respondenterna hade erfarenheter

över hur lärmiljön kan antingen dämpa eller främja barns fysiska aktivitet och är därför mycket viktig att fästa uppmärksamhet vid dagligen. Tidigare forskning hänvisar även att en miljö som uppmuntrar till fysisk aktivitet har en stor betydelse i barns fysiska utveckling och även med tanke på barns sociala och kognitiva färdigheter, vilka vi tolkar som centralt i delaktighetsfrämjande hos det enskilda barnet. (Edwards, G. m.f. 2011)

Enligt vårt resultat har redskap en stor betydelse för den fysiska aktiviteten eftersom man med hjälp av dessa kan inspirera barn till självständig och kreativ rörelse inomhus. Det framkommer även i teorin att barn med hjälp av redskap leker längre stunder och inspireras till mångsidig rörelse. Både från teoridelen och resultaten kan man se vikten av personalens ansvar att erbjuda barnen olika rörelseredskap som uppmuntrar barnen att röra på sig. Det kom även fram hur viktigt det är att alla dessa redskap är tillgängliga för barn och inte förvaras i förråd så att barnen behöver be om (Undervisnings och kulturministeriet 2016).

På daghem bidrar socialpedagogiken till att påverka barnets självuppfattning genom att skapa ett målinriktat samspel mellan barnen och mellan barnet och dess omgivning. (Madsen 2006) Enligt våra respondenter var det svårt att sätta fingret på vilka aktiviteter som egentligen fungerade bäst i delaktighetsfrämjande syfte. Alla var ändå av den åsikten att med hjälp av olika rörelseaktiviteter kan man skapa mångsidiga möjligheter för barnen att samspela med varandra samt att öva på olika fysiska och sociala färdigheter, vilket främjar delaktigheten. Respondenterna ansåg att fysisk aktivitet bland andra aktiviteter fungerar bra i delaktighetsfrämjande syfte och de ansåg att den fysiska aktiviteten är ett mycket mångsidigt och användbart redskap när det gäller delaktighetsfrämjande. Vi har tolkat att fysisk aktivitet har därefter en stark socialpedagogisk koppling.

I likhet med våra resultat hänvisar Grunderna för planen för småbarnspedagogik (Utbildningsstyrelsen 2016) att personalen måste ta i beaktande barnens åsikter när de planerar, utvecklar och utvärderar de gemensamma rörelsestunderna. Detta ökar delaktigheten då barn känner sig sedda och hörda på ett positivt sätt. Det förutsätter att man medvetet utvecklar arbetssätt och strukturer som främjar delaktighet (Utbildningsstyrelsen 2016). Respondenterna berättade att de försöker alltid i mån av möjlighet ta barnen med i planeringen och utvärderingen av rörelseaktiviteterna samt låta dem önska olika önskelekar, vilket ger barnen möjlighet att påverka och vara delaktiga.

Enligt Rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren (Undervisnings och kulturministeriet 2016) skall den fysiska fostran ske dagligen, den skall vara barncentrerad, mångsidig och målinriktad eftersom den är en viktig för barnets uppväxt, utveckling, lärande och välbefinnande. Detta kan man koppla ihop med våra resultat där respondenter berättar att mångsidig fysisk aktivitet är en viktig del av vardagen, och att planeringen, genomförandet och utvärderingen av den skall ske regelbundet samt att barns specialbehov ska uppmärksammas på ett ändamålsenligt sätt.

Enligt forskning är föräldrars uppmuntran viktig för barns fysiska aktivitet, men största delen av föräldrarna uppmuntrar barnen att röra på sig endast några gånger i veckan (Undervisnings och kulturministeriet 2016). När det gäller begränsande av barnens sysselsättning och risken för att barn kan stöta sig finns det likheter mellan vårt resultat och det som Rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren lyfter fram. Enligt vårt resultat kan föräldrarnas osäkerhet över att barnen kan stöta sig eller falla då de sysselsätter sig med fysiska aktiviteter även göra barn osäkra och påverka negativt deras rörelsevanor.

Föräldrarnas ansvar över barnens fysiska aktivitet framkommer tydligt både i vår teori och våra resultat. Forskningen tyder på att de föräldrar som är fysiskt aktiva i vardagen har fysiskt aktivare och motoriskt mera utvecklade barn än de föräldrar som inte aktivt rör på sig, samt att största delen av föräldrar uppmuntrar sina barn till rörelse endast några gånger i veckan (Undervisnings och kulturministeriet 2016). Våra resultat påvisar att personalen märker tydliga skillnader mellan de barn vars föräldrar rör på sig och de barn vars föräldrar inte rör på sig och som alltid hämtar sina barn till daghemsdörren med bil.

### 9.3 Diskussion

I vår studie har vi tagit del av tankarna hos personalen från fyra olika enheter i Esbo. Vårt mål med intervjun var att få fram personalens tankar gällande rekommendationen för fysisk aktivitet samt på vilka sätt och med vilka metoder de uppnår den rekommenderade mängden fysisk aktivitet om dagen. Vi ville även få fram hur fysisk aktivitet stöder barnens helhetsmässiga välmående och delaktighet, och personalen fick dela med sig sina erfarenheter och idéer gällande detta. Samtidigt har vi konstaterat att tidigare forskning presenterad i vår teoridel stöder våra resultat.

Fokusgruppintervjun lyckades bra och diskussionen löpte livligt så som vi hade önskat. Alla respondenter som vi hade kontaktat var på plats, och vi hade kokat kaffe och köpt kex för att skapa en öppen och avslappnad stämning. Vi började med att presentera oss själva och syftet med vårt examensarbete. Vi poängterade att intervjun kommer att bandas in men raderas efteråt. Diskussionen löpte naturligt och respondenterna var ivriga att berätta sina egna erfarenheter om hur de gör på sina enheter. Vi tyckte att transkriberingen av materialet var utmanande och tidskrävande eftersom intervjun tog nästan en timme, och respondenterna pratade även stundvis på varandra. Vi hade inspelat med två telefoner och ljudkvaliteten på inspelningen var mycket bra, och det var lätt att höra vad som sades.

Vårt syfte och våra frågeställningar i åtanke har vi formulerat vår intervjuguide med sammanlagt 11 stycken intervjufrågor. Nu efteråt anser vi att med hjälp av våra intervjufrågor har vi fått svar på våra frågeställningar och fått en fördjupad förståelse för hur man tar med den fysiska aktiviteten i vardagen på daghem samt hur man med hjälp av den kan bidra till delaktighet. Intervjufrågorna som stöd fick vi fram olika sätt och metoder som man kan uppmuntra barnen till självständig rörelse med. Vikten av inspirerande och tillgänglig redskap och utrymmen samt tillåtande atmosfär lyftes också upp och diskuterades grundligt. Med hjälp av våra intervjufrågor fick vi ny information om hur mycket personalens attityder och förhållningssätt påverkar barnens dagliga fysiska aktivitet.



Vårt mål var att få en bättre uppfattning om hur man i de utvalda enheterna i Esbo uppnår en timme fysisk aktivitet om dagen i sin verksamhet. Alla barnträdgårdslärare som vi intervjuat var eniga om att de når upp till rekommendationerna. Enligt barnträdgårdslärarna rör barnen på sig i medeltal till och med mer än en timme om dagen. Undantag är sådana dagar då det är brist på personal eller när man av någon anledning vistas ute endast på eftermiddagen t.ex. om det regnar mycket och kläderna inte hinner torka. Personalen tyckte ändå inte att det var jobbigt bara man satsade på planeringen. De delade med sig av sina egna erfarenheter och idéer om hur man kan förvekliga den rekommenderade mängden fysisk aktivitet under mer utmanande dagar samt hur man kan med hjälp av redskap och positiv och tillåtande atmosfär kan inspirera barn till självständig rörelse. Det vi ansåg som positivt var att personalen omvandlar väntestunderna och förflyttningarna till roligare och rörigare stunder t.ex. med hjälp av olika koordinationsövningar.

Tidigare ansåg man att lugn och stillhet under aktiviteterna på daghemmet var positivt och önskvärt medan dagens rekommendationer poängterar fysiska aktivitetens betydelse i daghemmet. Gamla vanor kan ibland ta över personalens sätt att tänka och handla. Vi anser att personalen skall reflektera över, och bearbeta sina egna tankesätt och attityder gentemot fysisk aktivitet och dessa nya normer, och lära sig acceptera även vildare och rörigare lekar och aktiviteter inomhus.

Socialpedagogiken poängterar att personalen är ansvarig av att stöda barnet och ge möjligheter att delta i många olika situationer för att barn ska lära sig socialt samspel med andra och därefter skapa socialt deltagande. (Madsen 2006) Enligt våra resultat och vår tolkning kan fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken användas i ett delaktighetsfrämjande syfte på många olika sätt.

Både Grunderna för planen för småbarnspedagogik (Utbildningsstyrelsen 2016) och Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren (Undervisnings och kulturministeriet 2016) tar upp barnens dagliga behov av fysisk aktivitet, vikten av en tillåtande och sporrande lärmiljö och de vuxnas positiva förhållningsätt och attityder. Re-

spondenterna vi intervjuade anser att det är mera sannolikt att uppnå målen då de står skrivna i Grunderna för planen för småbarnspedagogik, eftersom den fungerar som stöd i planeringen, utvecklingen och utvärderingen av verksamheten. I vår studie framkommer det att i Grunderna för planen för småbarnspedagogik (2016) och i Rekommendationerna för fysisk aktivitet under de första åren (2016) uppskattar man en fysiskt aktiv livsstil.

Det har varit intressant och spännande att höra personalens diskussion och åsikter angående våra forskningsfrågor. Efter att vi själv forskat i den fysiska aktivitetens betydelse för barnens helhetsmässiga välbefinnande och dess delaktighetsfrämjande funktion har det varit givande och lärorikt att få höra hur respondenterna det vill säga barnträdgårdsläraren har förverkligat den fysiska aktiviteten. Vårt mål var också att samla idéer för att kunna använda dessa i våra framtida arbetsliv samt att dela dessa med andra småbarnspedagoger. Respondenterna tyckte att diskussionen var givande, och föreslog att det kunde ordnas träffar med andra daghem för att kunna dela med sig av sina erfarenheter och inspirera varandra med nya idéer. Det kunde t.ex. vara ett specifikt tema för varje mötesgång. Vi fick också en inblick i hur man kunde samarbeta och dra möten med den övriga personalen och andra sakkunniga, vilket var givande med tanke på vårt kommande arbetsliv.

Resultaten inspirerade oss att skapa ett diskussionsfält på vår nätsida, där personalen har möjlighet att dela med sig av sina tankar och idéer. Med hjälp av diskussionsfältet kan personalen kommunicera med varandra även vid kaffebordet istället för att måsta ordna tid för ett möte. Vi hoppas att detta motiverar och öppnar dörrar för nya sätt att samarbeta. Vi anser också att nätsidan är lätt att uppdatera då det kommer ny forskning och personalen eventuellt vill höra idéer om hur andra har förverkligat nya rekommendationer som kommer med nya forskningar. Detta anser vi som delaktighetsfrämjande bland personalen.

I resultaten framhävs det väldigt tydligt hur fysisk aktivitet kan vara bundet till daghemspersonalens attityder och förhållningssätt, och forskning visar samma. (Mikkelsen 2011) Enligt undersökning har personalens positiva attityder en stark förbindelse till

barns fysiska aktivitet. Det framkommer även både i våra resultat och i tidigare forskning att personalens uppmuntran ökar barnens nivå av fysisk aktivitet. Det som överraskade oss mycket var hur avgörande personalens tillåtande attityder är med tanke på hur mycket barn i själva verket får röra på sig under daghemstiden. Därför anser vi att i fortsatta forskningen kunde man forska även djupare vuxnas förhållningssätt, roll och attityder gällande barnens fysiska aktivitet. Enligt Grunderna för planen för småbarnspedagogik (2016) borde barn röra på sig tre timmar om dagen. Med tanke på detta kunde man även forska om hur man med hjälp av ett tätt samarbete mellan hemmet och daghemmet kan tillsammans uppnå 3 timmar fysisk aktivitet under dagen.

Vi är i överlag mycket nöjda med vår arbetsprocess och metoden vi valt. Vi anser också att resultaten är generaliserbara inom samma eller liknande kontext. Om man undersöker liknande frågor kunde man även välja att observera på daghem för att få en mer konkret uppfattning om hur tillåtande atmosfären på daghem är samt hur personalens attityder och uppmuntran påverkar barns fysiska aktivitet. Observationer tillsammans med en fokusgruppintervju kunde vara ett effektivt sätt eftersom de stöder varandra och man kunde även se om intervjuresultat och observationer stämmer överens med varandra.

Det som vi upplevde som utmanande under processen var begränsningen av ämnen. Att utesluta något som vi ansåg att hördes ihop med vårt temaområde upplevdes emellanåt som svårt. Om vi inte hade avgränsat och istället hade valt att skriva om allt som hade med temat att göra hade texten blivit för ytligt skriven. Ämnen vi tagit med i arbetet anser vi som mest centrala med tanke på vårt syfte. Vi anser också att vi har kunnat fördjupa oss på dessa ämnen tillräckligt mycket för att ha kunnat pussla ihop en fungerande, informativ och inspirerande helhet som vi med största sannolikhet kommer att ha mycket nytta av i framtiden.

Nätsidan på var inte hopplös, var hoppig:

<https://varhoppig.wordpress.com/>

## KÄLLOR

Arcada. *God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada.*

Tillgänglig:

[https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god\\_vetenskaplig\\_praxis\\_i\\_studier\\_vid\\_arcada.pdf](https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada.pdf) Hämtad: 5.11.2017

Bader-Johansson, Christina, 1991. *Grundmotorik. Om inre och yttre rörelse i människans motorik.* Lund: Studentlitteratur AB, 220 s.

Brinkmann, Svend & Kvale, Steinar. 2014. *Den kvalitativa forskningsintervjun.* Uppl. 1:3. Lund: Studentlitteratur, 412 s.

Bäck-Wiklund, Margareta & Lundström, Tommy. 2001, *Barns vardag i det senmoderna samhället*, 2 uppl., Stockholm: Natur & kultur, s. 29.

Douglas R Matthews, Valerie A Ubbes and Valeria J Freysinger, 2014. A qualitative investigation of early childhood teachers' experiences of rhythm as pedagogy, *Journal of Early Childhood Research*. Tillgänglig: <http://ecr.sagepub.com.ezproxy.arcada.fi:2048/content/14/1/3.full.pdf+html> Hämtad: 26.10.2016

Edwards, G., McKeever, P., McLaren, C., Ruddick, S., Zabjek, K., 2011. Kindergarten kids in motion: Rethinking inclusive classrooms for optimal learning. *Educational & Child Psychology*. Tillgänglig: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/detail/detail?vid=5&sid=ba1d4b3b-dd32-4546-860a-f48ba959c7be%40sessionmgr4008&hid=4209&bdata=JnNpdGU9ZW9vc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=59574399&db=afh> Hämtad: 26.10.2016

Ericsson, Ingegerd, 2005. *Rör dig-lär dig.* 2005. SISU-idrottsböcker. 190 s.

Forsknings- och utvecklingscentralen för social- och hälsovården, 2005. *Grunderna för småbarnspedagogik*. Tillgänglig:

[https://www.thl.fi/documents/605877/747474/vasu\\_svenska.pdf](https://www.thl.fi/documents/605877/747474/vasu_svenska.pdf) Hämtad: 26.10.2016

Grunderna för planen för småbarnspedagogik. 2005. Version II. Handböcker 61. Stakes

Ingunn Fjørtoft, 2001. *Environmental Education The Natural Environment as a Playground for Children: The Impact of Outdoor Play Activities in Pre-Primary School Children*. Early Childhood Education Journal, Vol. 29, No. 2. Tillgänglig:

<http://www.imaginationplayground.com/images/content/3/0/3002/The-Natural-Environment-As-A-Playground-For-Children-The-Impac.pdf> Hämtad: 26.10.2016

Jacobsson Dag Ingvar, 2007. *Förståelse, förklaring och beskrivning*. Lund: Studentlitteratur, 316 s.

Jacobsen Dag Ingvar, 2002. *Vad, hur och varför? Om metodval i företagsekonomi och andra samhällsvetenskapliga ämnen*. Lund: Studentlitteratur, 499 s.

Johansson, Eva & Ingrid, Pramling Samuelsson. 2007, *Förskolan- Barns första skola!* Lund: Studentlitteratur. 200 s.

Kvale, Steinar & Brinkmann Svend. 2009, *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur, 370 s.

Läroplan för dagvård på svenska i Esbo, 2015. *Läroplan för vård, fostran och lärande*. Svenska bildningstjänster. Tillgänglig:

[file:///Users/shkurtekuka/Downloads/Dagv%C3%A5rdens%20%C3%A4roplan%202015%20\(1\).pdf](file:///Users/shkurtekuka/Downloads/Dagv%C3%A5rdens%20%C3%A4roplan%202015%20(1).pdf) Hämtad: 10.1.2017

Madsen, Bent. 2006. *Socialpedagogik. Integration och inklusion i det moderna samhället*. Lund: Studentlitteratur.

Mikkelsen, B. 2011. Associations between pedagogues attitudes, praxis and policy in relation to physical activity of children in kindergarten – results from a cross sectional study of health behavior amongst Danish pre-school children. Hämtad: 20.8.2017  
<<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.3109/17477166.2011.613655/full>>

Motionsrekommendationer för förskoleverksamheten. 2005, Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön oppaita 2005. Tillgänglig: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72925/URN%3ANBN%3Afi-fe201504225286.pdf?sequence=1> Hämtad: 20.3.2017

Ojala, Mikko. 2015. *Varhaiskasvatus, esiopetus ja koulun alku lapsen oppimisen ja kehittymisen näkökulmasta*.

Osnes, Heid. 2012. *Kropp, rörelse och hälsa i förskolan*, 1 uppl., Lund: Studentlitteratur AB, 179 s.

Pramling-Samuelsson, Ingrid & Lindahl, Marita. 1999, *Att förstå det lilla barnets värld – med videons hjälp*. Stockholm: Liber, 127 s.

Pramling Samuelsson, Ingrid & Sheridan, Sonja. 1999. *Lärandets grogrund*. Lund: Studentlitteratur, 152 s.

Taskinen, 2007. Barnskyddslag (417/2007) Tillämpningsguide. Helsingfors: STAKES.

Undervisnings- och kulturministeriet. 2016, *Glädje, lek och gemensamma aktiviteter. Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren*. Tillgänglig: <https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/rekommendationer-for-fysiks-aktivitet-under-de-forsta-aren.pdf> Hämtad: 13.09.2017

Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 168 s.

Zimmer, Renate. 2002. *Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*. 2 uppl., Helsinki: LK-KIRJAT, 183 s.

Zimmer, Renate. 2011. *Psykomotoriikan käsikirja- Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen*. Lahti: VK-Kustannus Oy, s. 269.

## BILAGA 1 INTERVJUGUIDE

1. Upplever ni att ni har uppnått en timme fysisk aktivitet på daghem varje dag?
2. Kan ni berätta vad som varit utmanande med att uppnå en timme fysisk aktivitet?
3. Hurdana rörelseaktiviteter har varit lyckade med tanke på att uppnå en timmes motion om dagen? Ge exempel på 3 rörelseaktiviteter?
4. Hur har ni uppmuntrat barnen till självständig och spontan rörelse inomhus?
5. Hur och på vilket sätt har barnen varit delaktiga i planering av rörelsestunder? Utvecklingsmöjligheter?
6. Hur uppmuntrar ni barn som inte tycker om att röra på sig?
7. Hur speglas personalens initiativ till rörelse på barn?
8. Hur upplever ni att daghems utrymmen påverkar barns fysiska aktivitet?
9. Upplever ni att gruppdynamiken har förbättrats/påverkats med hjälp av rörelseaktiviteter? Rörelse som delaktighetsfrämjande?
10. Upplever ni att ni har lyckats nå detta också inomhus?
11. Finns det utrymme för spontana rörelsetunder utanför schemalagda verksamheten? Beskriv. (Om barnen t.ex. föreslår rörelseaktiviteter)

## **BILAGA 2 INFORMATIONSBREV TILL PERSONALEN**

Bästa personal,

Vi är två tredje årets socionomstuderande från yrkeshögskolan Arcada, Helsingfors. Vi skriver vårt examensarbete om fysiska aktivitetens vikt i daghemsålder och arbetet är delvis baserat på dagens motionsrekommendationer i Grunderna för planen för småbarnspedagogik (2016). Slutresultatet av arbetet kommer att vara en produktutveckling i form av en nätsida. Nätsidans syfte är att motivera personalen på daghem att hålla barnen aktiva, underlätta dem att utföra mångsidiga rörelsestunder, samt att ta med motionen i vardagen.

Vi kommer att utföra en fokusgruppintervju för att kunna kartlägga vad som enligt personalen upplevts som stödjande, fungerande eller utmanande i syfte för att uppnå den rekommenderade mängden daglig motion inom småbarnspedagogik.

Vi vill gärna få till stånd en diskussion där det finns plats för respondenternas erfarenheter kring det valda temat. Intervjun kommer att hållas 19.10 i Kongsbergs daghem, och den tar cirka 1-1,5h. Vi väljer enheterna slumpmässigt så att både mindre och större enheter från olika delar av Esbo skulle vara representerade.

Deltagandet är absolut frivilligt, och respondenterna kommer att hållas anonyma. Intervjun kommer att bandas in, men vi kommer att använda intervjumaterial bara för vårt arbete. Inspelningen kommer att raderas efter att arbetet blivit färdigt och granskat.

Vi önskar att ni meddelar ert intresse senast 3.10 per e-post varefter vi ger mer information om detaljer. Tack!

Med vänlig hälsning:



Satu Lappalainen

[Satu.lappalainen@arcada.fi](mailto:Satu.lappalainen@arcada.fi)

Shkurte Kuka

[Shkurte.kuka@arcada.fi](mailto:Shkurte.kuka@arcada.fi)

Handledare:

Bettina Brantberg, [Bettina.brantberg@arcada.fi](mailto:Bettina.brantberg@arcada.fi) & Carina Kiukas, [Carina.kiukas@arcada.fi](mailto:Carina.kiukas@arcada.fi)